观影说多维实相之影评荟萃

专题系列　第九册

破幻三部曲之“破我执”

79.《群 星》　　81.《生命不息》
80.《人生复本》　82.《重启人生》

細雨著作

本册代码GY9

《观影说多维实相》

第九册（79-82）· 专题

破幻三部曲之破我执

本册代码：GY9

细雨 & 观影群友 著

© 2024-2026 细雨 (Xiyu)。 著作权所有。 All rights reserved.

本作品经作者授权，由细雨档案（Xiyu Archive）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。本作品的出版与登记主体为细雨社（Xiyushe）。

使用与传播说明见封底。

原文获取入口：xiyushe.org（免费下载）

出版结构总览 ·细雨资料建议阅读顺序导引 (2026.1.1)

说明:本图为建议阅读顺序示意，供参考使用，可根据个人节奏自由进入。

→ 顺序 ↓	三 正 道									
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
书籍代码	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X5-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3	X6-1
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5	
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4	
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解	
目的	**破除线性思维局限，为以后奠定基础**				**建立基础认知网格**		**扩展认知网格界面**		**认知辨别多维多元信息架构**	

→ ↓	扩展一阶			扩展二阶			扩展三阶		扩展四阶	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
书籍代码	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-4	Y8-1	X8-1	Y9-1	X9
	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-5	Y8-2	X8-2	Y9-2	
	GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	X7-5	Y8-3	DW	Y9-3	
	GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-6	Y8-4		Y9-4	
		X6-2		Y6-3	Y7-3	X7-7	Y8-5		Y9-5	
		JY5		Y6-4	JY6	JY7	EH	SH	Y9-6	
说明	观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎			内在意识框架的建立与养成，自我分类归属、整并扩张		个人实相与集体实相的分际线，个人自我蓝图体验的凝炼与加强	
目的	**融通自我，连接多重实相**			**活出通透自我**			**自我间的整合**		**各种不同的补漏**	

代码：每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册。例如：

SY：《失忆的归途》　　S1-3：《思想的阶梯》第1季第3册　　Y1-5：《已知的实相》第1部第5册

读书心法		
读	1. 要有想象力	书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
书	2. 抛开旧观念	先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
心	3. 别用脑子想	脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；
法	4. 看完就忘记	这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

重要提醒： 细雨资料整体文字具有严谨的认知递进关系，多部书籍之间亦在内在结构上互为认知阶梯。
例如《已知的实相》Y系列和《虚空法界》X系列彼此呼应、相互印证，交叉阅读有助于深化理解。
以上建议阅读顺序综合考虑了各册书的内容特点、理解难度以及内在关联，进行了系统而周到的安排。
建议读者朋友参考此导引，并结合自身的认知阶段与节奏，进行持续而系统的阅读。

目 录

给第九册的读者 1

79.《群星》 2

《群星》群友观感 4

《群星》细雨随笔 38

80.《人生复本》 46

《人生复本》群友观感 48

《人生复本》细雨随笔 103

81.《生命不息》 112

《生命不息》群友观感 114

《生命不息》细雨随笔 144

82.《重启人生》 151

《重启人生》群友观感 153

《重启人生》细雨随笔 179

结束语 188

细雨资料获取与长期存档入口

全文获取
xiyushe.org

索引导航
xiyu.love

长期存档
archive.org/details/
@xiyushe

给第九册的读者

2024 年的暑期，细雨引领读者们结合四部最新播出的影视剧，展开了一个新的系列的探讨：破执。

第一弹共四部，分别探讨了家人执、我执、如果执和意义执这四个常见的灵修问题。

在多维实相中,神魂是如何体验平行对等人生的？而在这一体验的过程中,为什么矩阵设立了隔阴之迷？修行人在成就阳神或透过深度解离探访并了知多重实相后,会与要面对哪些心理的认知冲突？你是否真的已经准备好了去直面和应对多重实相的相关真相?

带着这些问题，让我们打开影片，一起踏上新世纪的旅程。

和以往不同，这册没有细雨影评，我们把细雨资料读者们的分享精华作为本册的主体集结成文，在每部的末尾附细雨随笔，作为最后点评和相关问题解答。

本册全部群友观感摘自“细雨资料-观影（梦）说多维实相”QQ 群（现该群已解散），很多群友从 GY1 第一册一步步走来，跟着观影、写感想，到这里已经可以看到巨大的成长，令人欣喜不已。

第九册的编辑出版工作（包括组稿、校对、排版、设计、审核等）由细雨社 GY9 志愿者项目小组完成，众多志愿者在此过程中一丝不苟通力合作，每个人的默默奉献正如第一部的片名“群星”闪烁，让我们得以仰望星空。

细雨社编辑部

2024.10

GY9

破幻三部曲之

“破我执”

(79-82)

- GY9-79 《群星》
- GY9-80 《人生复本》
- GY9-81 《生命不息》
- GY9-82 《重启人生》

***注：以上为【观影(梦)说多维实相】QQ群**

2024.7-2024.8 讨论的暑假影视剧专题

关于图片：GY 系列中采用的影片剧照和海报旨在帮助读者多维多视角的充分扩展理解，为公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，谢谢理解和支持。如有需要请联系编者，将第一时间删除更换。

细雨社全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。

79.《群星》

背景简介：

《群星》（《Constellation》(2024)又译作:《异星谜变》）。

本剧为八集欧美连续剧，讲述了国际太空站发生致命意外，女宇航员乔成功返回地球，却发现自己的生活与记忆发生了诡异变化的故事。

当你摘掉隔阴之迷的面纱，当你第一次直面多重多维伪装实相，当你看到在矩阵中的平行自我和其所谓的家人、那些由矩阵生成的NPC，我们要如何定义谁才是我的家人？哪个角色我才是我？

在各种平行对等体验中，当我们改变自己的意识频率时，当我们被矩阵送入其它平行实相，进入到其它版本的自我躯体内时，当我们要面对在其它位面中的同款家人时，如何才能保持觉知的清明，而不被新的家人送进特殊机构监管？

意识觉醒后要学会的第一门功课是什么？保持冷静的沉默还是兴奋地告诉所有身边的人：这世界与你们都是假的？

细雨点题：谁在我家？

原文发布源头：xiyushe.org

群友观感精选

文芳

看完《群星》已经好几天了，但是其带给我的思想的余波却一直反复震荡，剧中的种种图像都会时不时出现在我的脑海里。可以说，我自己的观影感受是一种兴奋、激动的情愫，有一种很形象的描述了我看细雨资料时的文字转化成图像的感受。还有一种震撼，怎么会如此具有创造力，可以通过电影的方式，可以将很多概念以如此清晰的方式呈现。就如绘画、音乐等，这是一种艺术，每个人看到的面可能都完全的不一样。同时也非常地感动，是的，我自小就特别爱看电影。如今在这段时间深入学习细雨资料后，再解读自己的这种偏爱时，才更理解和了解自己，原来，心底一直有一种莫名的被牵引。电影的创作是如这个人生一模一样的，我们自己就是以一种完全沉浸式的方式在看此刻这个称之为我的人生，而这个人生电影的幕后还有很多庞大的组成体系，不仅是组成这道具场的意识单位、导演、编剧、制片人、出资方等及“我”正回归融合的那一片无尽、已知的未知……

这部电影的内容非常之多，也有很多我聚焦看到的点，层层叠叠在其中。从开篇的几小节的呈现再到后面大量的内容的展现，我的脑中线性的梳理感知的点有几个聚焦。冷原子装置的启动作为一个导引口，打开了时空的多重套叠之门，揭开了这个剧。于我的知识架构而言，亨利与爱丽思的对话，概论了粒子的同时态，表述了薛定谔的猫概念，带出了观察者定律。

整个剧围绕多重平行时空而呈现。片中只通过几个叠加的平行实相来作为主线，又包括了以不同角色的视角叠加重合的呈现，用群星的视角来演绎这一场大戏。“我”可以是活的，也可能是死的，也可以是非生非死的状态。剧中非常清晰地演绎了这些概念。就好像通过一个契机，我们打开了多重实相，

原文发布源头：xiyushe.org

犹如化身到了打开所有屏蔽了的失忆的回忆，切换灵的视角，同时性共时性具展开。窥探到真相的其中一角。

回到剧中，除却女主乔安娜所演绎的各主支剧情，另外带给我很深印象的还有一个点，是那个壁橱。通过小女主爱丽思的项链的象征，于我感受就犹如锚定在自己的一个神圣意识空间，通过这个通道，如打开潜意识空间，有无数道门，可通往无数个平行实相的通道。如剧中的呈现，通过这个通道跨越了所有的空间、时间之幻象，不断地跳到不同的世界。这对我来说是很直观的看见。剧中还有一个点，比如亨利-巴顿最终的意识切换到对方的实相，也让我想到关于跳频的概念，生活中，我们非常多的跳频状态并不时时为我们自己所真切感受到。而这一剧情的描述，于我感受而言是形象表达了关于跳频跳转实相的夸张版。

这部剧将我脑中的很多概念直白地呈现出来，令我自己前行的视角又开阔了，不断地将自身的边界扩展，共振出共鸣和了然。而同时带给我的领悟有很多，我无法全部描述出来，但第一个的下意识想法就是三正道，正心正身正灵。不管是像剧中被动地裹挟入多次元时空，还是我们这一些不断在主动探索灵性世界的伙伴，一定是需要清晰地了知到本真本意：我是谁，我们在干什么，我们为了什么，要对此身此灵有更多中正的领悟，用自己的心去中正地观见这剧后边的实相体系。要有如此这般的心量心智后再去触碰这多元多维的同时性被展开的状态，才能更安然了然地活在这个人生版本中。不然就如《群星》这剧中呈现给我们看到的：不是自己疯了，就是被当成疯子电击、吃药摧毁意志、终生囚禁在牢笼不得见天日，以免你破坏当权者、政治金融既得利益者他们要的稳定奴役人类心灵的稳固体系。

而另一个感受就是对于结尾部分的呈现，是的，我深切共情这一结局。无关其它，在了知到某一部分真相或者说灵修者们在了知到灵界以及背后又背后的架构时，我们欲如何活呢？这个世界不是真实的，你身边的爱人孩子父母不是真的，有无数个平行空间内还存在着同样样貌却不一样剧情的爱人孩子父母，甚至还有连长得都不一样的你和你那个世界中的故事。更甚，连这个

你都不是真实的，只是一个观察的角度停留在一个“你”的视角，并同时在看着无数个你的人生大剧起起落落。哪个才是你呢？

对我而言，就像这个剧的结尾一样又不一样。可能哪个都不是我，可是，“我”此刻就真真实实的在这里，感受着身边的一切，这就是此刻的我当在的位置。非常当真地感受到一切的“我”，就好好地非常当真的演绎这个“我”所需要演绎的角色，说该说的对白台词，细腻地感受着这一切，包括风吹拂过的感觉，也沉浸地感受每一个情绪的涨跌，跟随它的引领领略我当有的领略。同时，心底有一丝清明，这个世界是梦幻泡影的，我可以是一切分母中的其中之一，我非我，也非非非我。带着这清明，见诸相非相，仅跟随着心中那时时拨动着我心弦的微微或热烈的热忱，拼尽全力不留遗憾地奋起而前行，走出我渴望着走出的行动，体验着每时每刻、萃取着这其中的领悟……

太阳喵

群星闪烁

《群星》如其名，剧中一众角色的意识穿越切换如夜空里的群星，闪烁不定，时隐时现。意识观照哪一颗星，便赋予它存在的意义。否则便是薛定谔的猫，处于啥态？不知。

与流行的搞笑穿越剧不同，《群星》不是穿越进完全不同的时代/人物载具中。剧中设定的平行世界相邻近似，大小环境背景，镜像角色难以辨别，时间线同时共时，一旦深入才会发现端倪，因此角色们被卷入了强烈自我怀疑的漩涡，苦大仇深，无比迷惑、不甘、不舍……死伤疯癫，药不能停防止“幻觉”。即使他们身为人中翘楚，顶级素质的宇航员，照样 CPU 烧坏，身心崩溃。

《群星》中设置了关键的“阈值空间”：量子叠加区。在此场域，粒子即在亦黑亦白中浮动，直到观察者的出现而坍缩。不像《人生复本》中平行世界平行得井井条条，楚河汉界分明。两部剧相同主线是主角们为了寻回原本记忆中的家人，穿越时空历经磨难。

原文发布源头：xiyushe.org

记忆不同的家人还是家人吗?

同一角色在各平行时空有着无数配套的家人与其它人；同一角色串联起来的记忆线也不同；各个平行“我”和配戏者，什么样的 NPC 存在比例也不同。最后一集的疯老头，一名伟大宇航员的陨落。女主在逃跑前去偷窥楼上日日哀嚎的人，见到一个模子印出来的两位白发疯老头。一位发出诡异小孩音叫女主 mama，近似亲生女儿习惯叫的 mama。女主惊恐，夺路而逃。没错，逃回的是病房，决定三思选择哪一条路。此时她开始重新审视现状。

我假设一种搭配，深爱女儿的女主能否接受与女儿调换了记忆的疯老头载具？又或者女主的意识穿进疯老头体内，那么她还会执着找寻并让老公女儿接受截然不同的自己吗？至尊宝心爱的紫霞跟猪八戒调换了意识，迫于无奈的他闭上眼硬亲猪脸，身体却诚实地狂吐。设想家人的意识穿越了：相同载具，不同记忆；不同载具，相同记忆。若自己或家人知情后，彼此仍接受不了对方的巨变，被逼到宕机崩溃，此时谁还会坚守曾经的记忆？再匪夷所思的经历也是自我安排的剧情，要体验什么呢？反正和睦的一家三口存在众多平行世界中，重复没有任何挑战的平淡那是浪费资源吧。

记忆串珠

“也许上一秒你的记忆才下载到这副载具中。”到底是意识第一次观照此角色或是无数次的重生，内卷？平行角色我用隔离的记忆锚定专场体验，却又常顽守记忆，活时不超脱，死了还滞留，这很两难。但演戏的规则如此，得有剧本，剧本是角色的记忆。多重自我们，亿万剧本，数不清的记忆，将哪一个角色当真，等于将自己封印在某一小卷胶片中。如何解封？我以为干脆不要记忆也罢，开个玩笑。人们凭着记忆而认同自己的身世及一切。个体记忆的所谓真实，仅仅是真实的万分之一。记忆中带着故有习气，人格特性，群体意识；记忆中有着此生与累世的业力功课，需要被完善的短板，融通的卡顿……有的人在一个角色中打转，仅一世几十年功夫的创伤都难以消化抚平，而经世又在多少帧中凝滞着遗憾记忆与情绪能量，在等待被一次次回顾融通。

在修习中将角色记忆有意识地剥离，重新审视串联起记忆的每一颗珠子，珠子只是体验，中性的，是成见二分心起了区别，便让后续走上不同的道路。而你这一次可以重新智慧地去解读认知，比如失亦有得，苦不是苦。串珠应被人品味，而不是勒住人的脖子。

干扰

冷原子机尤如发挥不稳定的月光宝盒，研究者亨利尚未摸清念什么咒才能精准操纵使用，在不知觉中已干扰了时空，改变众人命运。在几十年前，没有冷原子机时，在太空已经发生了几次穿越。但宇宙自然场域的作用与人为造作不同。冷原子机在哪里开启就把哪给整成一个叠加态。结局，亨利穿回到红世界里把自己给造作成落魄杀人犯的巴德（原装自己）载具中，便是现世的业力平衡吧。他最清楚真相，多年来却并不想穿回去承担事故的骂名，在蓝世界当英雄被崇拜是小我的渴求。在他心中，宇航员的命比不上他的宝贝冷原子机。他算又一次地制造伤亡大事故。穿越回去经历危机，或是令他良知觉悟的转机。当年至尊宝死活不愿当孙悟空，一心钻营用月光宝盒穿越规避命运，结果经历一番生死情仇后蜕变成真正有担当的孙悟空。

最后一集，两个时空女主之间的纠缠，让双方产生了变化，达成了部分的合一，比如突然会弹琴唱歌，也代表着女主的接纳臣服。对换死去的蓝世界女主有灵魂或 NPC，未知。红世界女主不再纠结于原来的记忆。或许有人说她骑驴找马，并不心死，我认为她在“失中见得”。她本就幸运，关键时刻穿越逃过一死，外表一样的老公女儿敞开怀抱等待着她。若只因不甘心自己的失去而逆流抗争，消耗生命能并不是这跌宕剧情体验的价值。而知止定静才有机会正向地改变意识频率与实相。

另一边的艾琳娜也是幸运的，但她不应压制真相，让另一个自己白白牺牲。死了的“她”频频出现，约莫是有冤情不甘心。在几十年后活着的她良心发现，也真正地接纳发生在自己与其它宇航员身上的一切。真相不会因谎言、粉饰就不存在。如果能越早正视、接受宇宙时空的实相，可避免悲剧的再三发生。

原文发布源头：xiyushe.org

认知铺陈

《群星》鲜活的上演一出时空屏障被干扰打破时，因相似又疑点重重的记忆致使角色们陷入了巨大的混乱。成功营造神秘纷杂、惊悚沉重的氛围。而从高维视角去看，不过是因缘聚合下的一出好戏。如果没有学细雨资料，没有对多维体系有充分的知见储备时，窥见到后台实相但又不识闭嘴的人，大多落得如剧中人物一样关进精神病院了。当观看具象化了如雪花纷乱闪现的套叠时空时，换位想想自己若进去了是啥样子？比得上女主的处乱有惊但整体算睿智冷静，还是像保罗成了惊恐的无头苍蝇撞上枪口，把自己给穿没了？

修行者随着频段的拓展，有机会面临隔绝的后台实相，接收其它角色人格的记忆。认知的铺陈永远先于认知的经历。“现在的基础文化积累，绝对不是在瞎耽误功夫。这不光是为了多维实相的认知科普，同时是对每一个心灵的知见铺陈，让朋友们可以做到厚积薄发，有备而往。”所以请加强细雨资料的学习与实修吧。

如今在了知真相后，能否重新认知并将当下角色我的记忆松绑扩展，用内我-演员、编导的视角去多维解读“我”的人生剧呢？要明白，再如何忘我地演出，总有落幕时，你总会走向后台见识更广阔的真相，更广大的“我”们。

一个角色如一颗星星，夜空上同时挂着所有的星星。意识焦点在繁星间来回穿梭，让群星中的光，此生彼灭，交相闪烁。群星是谁，也不是谁。

微笑的叮当猫

1.未知的实相

那个世界看不见，摸不着，却不比我们的这个世界更真或更假。

只是世俗的在意、政客的谎言、宗教的洗脑限制了我们与那“未知的实相”接触的能力。不过，面对那些“未知的实相”，你真的做好准备了吗？

如果这个皮囊里的“我”不是我，那我又是谁呢？

如果眼前的“我”有着许多个，并且每一个都栩栩如生，那我又是谁呢？

如果我们执以为真的“世界”也有着不同的平行版本，那眼前的这个世界是否真实存在呢?

也许你所说的一切会被当成一个疯子的呓语，也许一切都只是一场不真实的幻梦。那你我进驻形色各异的皮囊，穿梭游历于一个个故事之间的意义又是什么呢?

睡梦或是其他无意间“侧漏”的平行实相，就像是课外的辅助读物。白天的人生，则是我们的主修课业。如果能用好课外的辅助读物，那主修课业或许会取得一些意料之外的突破；而沉溺于课外读物，却落下了主修课业的进度，结局便只有一次次地重新回到这里蹲班重考重修。那“未知的实相”其实并不遥远，它只不过是被忽略的另一部分我们，异界、异维、梦宇宙的一切并不比此界更真或更假，只要你经历过，感悟过，就会成为你的记忆，你的觉知，你的智慧。

别去在意“我”的得失，也别去追究这“世界”的真假。无论是白天的世界，还是夜晚的梦宇宙，对神魂来说，都具有无比真实的启迪意义。对于我们来说，了解“未知的实相”之存在，并不意味着要从眼下的生活中脱离出来，虽然此地此人为幻，但于我们而言，只要能踏实清明地活在当下，去经历、感悟，就是不枉此行。

2.如果与“平行世界”

因为不甘与如果，我们重入轮回，看看在新的参数设定下，会不会有不同的结果。

结果到最后，总是被利益的得失、世俗的恐惧牵绊了在意，不是随波逐流地做着所有人都觉得很正确的事情，就是心甘情愿地被科学教和宗教洗脑，把自己活成了麻瓜，唯独把神魂的初心给弄丢了。

“如果当年我和她在一起，会不会今天的婚姻就没有一地的鸡毛蒜皮呢？”

“如果我能更聪明、更美丽、更努力，那今天的我或许会有别样的人生吧？”

原文发布源头：xiyushe.org

在我们于不甘、迷茫与困顿中感受“求不得”之苦时，或许说的最多的，便是“如果……就……”了吧。然而，你不知道的却是，因为你的一念涟漪，另一个因为这个“如果”而产生的平行世界就已经栩栩如生地展开了，那个“如果”版本的你，其实和现在的你同样真实地存在于当下。

载具我渴望囤积和占有，厌恶匮乏；角色我追求名利与权力，畏惧失败。而对神魂来说，“匮乏”、“失败”与“富有”、“成功”具有同等的意义，都是全我发展面向中不可或缺的素材。对一些老灵魂来说，甚至会主动挑战高难度的人生剧本，在角色我所厌倦的环境里进行着自我突破。或许当下的这个“我”有着许多缺点，也不一定能找到那全我需要的最优解，但正因“我”的探索，为全我提供了一种全新的可能性，也为最终另一个找到那最优解的自我做出了所必须的尝试。

转换视角高度，“八苦”尽为“八喜”，而“失败”背后其实是更大的“成功”。

迦贝

一、洞穴人的选择：固守幻象还是去追寻真相？

人们只愿意相信“眼见为实”可被验证的“科学”证据，在看到亨利的同事固执地认为亨利捕捉到的量子叠加形态是由于机器故障造成时，在亨利的手绘图像遭到同行嘲笑时，当看着心理医生凭借“专业知识”给“患者”诊断开药时，我在上帝视角真是被那些人合理的自以为是给气笑了，那叫一个“恨铁不成钢”。真相就在那里，人们却对它嗤之以鼻。想来在高维的意识体看着这个版本的人类也是有些无奈的，我们就像固执的盲孩子，双手紧攥着自己的旧玩具，重复着过家家的游戏，拒绝腾出手去触摸真实的世界，生怕失去了熟悉的安全感，迷失在陌生的新世界。

人类作为这个版本地球的“主宰者”对现阶段自己构建起的辉煌的人类“文明大厦”甚是骄傲和自豪，我们用“科学”的一砖一瓦谨慎严谨地构筑这至

高无上的现代人类文明。我们依据这些从管中窥豹中提取的“理想”数据得来的“科学”理论来认知我们的世界，并依此“马后炮”般地解读自己遭遇的所有经历，把不符合“规律”的事实一律当故障、误差和不科学的“玄”和意外。我们自视甚高地把我们的认知作为衡量万物的尺，对看到的一切做出估量评判，然后不加分辨地把它们统统扔进人类现有“已知”的筐中，不管合不合适。

但总有少部分人敏锐地觉察到这辉煌的人类“文明大厦”的脆弱和空虚，他们捕捉到了被大众和权威无意或有意忽略的“异常”数据，这些不合逻辑的事实似乎能瞬间倾覆这座来之不易的大厦，这座大厦是否像沙滩边堆砌的城堡仅仅因为下一波海浪还没有拍过来所以暂时幸存。

像柏拉图“洞穴寓言”中所说的挣脱了镣铐的囚徒，一少部分人转过头瞥见一抹光亮，他们不再把墙壁上的影子奉为真相，勇敢的人摸索着向洞口走去。刺眼的阳光吓退了一部分人，但仍有勇敢者继续前进。当他们的眼睛适应了阳光，他们看到了新的天地看到了真实的世界。

真相不管你接不接受，它就在那里。你可以视若无睹，安全地聚焦在某些熟悉安全的面向，但在这些熟悉安全的领域只能获得有限的经验和成长；也可以选择把焦点转移，选择看见真相，去新的世界，经历新的历经，获得新的成长。

本文发布源头：xiyushe.org

“服下蓝色药丸，这趟旅程结束，你回到家继续活在这个虚拟的世界里。服下红色药丸，冒险继续，我带你见识兔子洞到底有多深。”

放下紧攥的玩具，纵身跃入未知需要勇气和决心。你从熙熙攘攘的热闹人群中走出，停止兜兜转转，拒绝人群中挽留的手，踏上一条探索真相的幽径。这幽径在大雾深处，你投入未知的怀抱，虽然前进的脚步有些犹豫谨慎，但后退实在不甘心，不甘心再沉醉在自欺欺人里。突然你看到前方路上似乎有人提着灯，你紧走两步上前，竟发现这路上有不少同行者，盏盏灯光驱散大雾、指明方向。

二、返回的洞穴人：大隐于世还是被当成疯子？

细雨老师在《美丽心灵》影评中写到：“当你的心理建设、认知水准、社会大环境、家庭氛围都不匹配时，异于常人是灾难、是各色、是威胁，给自己带来的只有烦恼和麻烦。学会大隐，才能苟活。所以我劝大家，在开神通前，最好先有扎实的知见储备。心智成熟端正后，再碰触多元实相。”

剧中，女主一再坚持自己看到的是宇航员尸体，而两个机构互相推卸责任，用历史和科学极力排除这一可能性，始终否定宇航员亲眼见证的事实，并把这归结为女主神经或大脑出了问题，给女主偷偷服用锂-7，试图让她心智恢复“正常”，女主在进行一大波“正常人”觉得匪夷所思的操作后，被当作精神病送进俄罗斯疗养院接受封闭治疗。

真相的到来，可能会给一直以来沉睡在幻象中的人们带来不可想象的打击，从底层颠覆整个文明的逻辑，让秩序骤然崩坏解离，权威和专家们将跌落神坛沦为小丑，“科学”的理论成果将沦为经不起推敲的笑话…

摆脱镣铐的洞穴人来到了外面的世界，他看到了真实的世界！于是他为了拯救他的同伴们，把这一切告诉了他们，但是他的同伴们不愿相信这一切，他们觉得他疯了。不仅如此，他们还决定把他给杀了，把这个见过真理的人杀了。

第一个上太空的宇航员被当成疯子关在疗养院的楼上；亨利一边吃药一边做冷原子实验探寻真相；女主和冷原子世界的女儿 Alice 发现真相不能说服任何人且还会被当成精神不正常后，决定保留真相“乖巧”地顺从大众的期待默默达成自己的目标；女主丈夫尽管觉得妻子跟之前很是不同，但还是选择妻子“有病”这个解释；艾琳娜最终决定正视“房间里的大象”，追寻被掩盖的真相，她向其他宇航员群发了一封邮件请求他们匿名上报自己的“异常”经历……

那些因为自己的所见所感违背了大众的认知期待和科学逻辑的人，是选择相信自己的真相还是选择被别人或者被自己洗脑“自己有病”呢，亦或是当个鸵鸟埋在已知的土里选择视而不见呢？是选择在这个世界被当成疯子徒劳抵抗还是成为一个好演员隐于世默默追寻真相呢？

三、面对多重平行世界：坚持迷信“唯一性”，还是理解多重世界的“同时性”？

刚看完这部剧，我认为这是以女主为第一视角描述的她在一个偶发情况下灵魂在两个平行宇宙间发生穿越和出现混乱的叠加态现象的故事。

就好比两个人 A、B 分别在两台电脑上同时在玩一款《宇航员 Jo》的游戏，游戏角色的样貌、故事背景、能力等设置相同，游戏必经的闯关节点是“上太空”。两个玩家根据自己的偏好和意识程度做出不同的选择（出轨、弹钢琴……），走上矩阵的不同平行分支，形成各自游戏世界里的路径经历。当游戏进行到“上太空”章节时，系统突然发生一些情况导致 A 玩家进入 B 玩家的系统里，操纵起在原来 B 操纵的角色，继承了 B 营造的宇宙。由于两个宇宙太过相似，A 玩家一时没有反应过来是怎么回事，只觉得某些方面记忆错乱、在 B 宇宙有些格格不入。

对于玩家 A 操纵的角色 Jo-a 来说，她的平行世界包括同一意识频率上的不同选择带来的水平方向的平行世界、不同意识频率上的纵向平行世界、玩家 B 营造的 Jo-b 的各种平行世界、其他玩家营造的平行世界……

原文发布源头：xiyushe.org

细雨资料 公共资源 | 原文长期免费公开 | 电子书下载: xiyushe.org | 有声书与导航: xiyu.love

但是用在两个（或是四个）宇宙间“魂穿”来描述这部剧的同时性多重平行宇宙还是太过简单粗暴。“所有可能性都同时平行地发生在矩阵中，而观察者的观察摘选了多样性中某一版与自我认知相匹配的坍缩作为实相，被记忆成真实，这一版实相其实只是也仅是处于你自己的所谓现实，而每一版近似或不同的所谓现实又都同时平行存在着，且都同样真实。”世界对现在的我们来说，就像这部剧对于观影的我们，每一帧都已经同时存在，观察带来了实相的坍缩，我们的认知串起的一帧帧形成了线性记忆。

对于 Jo 来说，她是活的、死的、是一切可能的状态，同时存在，她的意识在哪里，哪里就被激活，不受时间和空间的限制。所以我认为，理论上，剧中女主可以通过把意识焦点放在 A 宇宙“Jo 平安返回地球”的那一帧并跟随进入那一故事线，实现“找回自己女儿”的奇迹。

在广袤的当下，一切同时存在，她有无数个真实存在的自己和无数个真实存在的自己的女儿，她可以选择去往任何一帧，选择去往“过去”和“原来”的世界，可是要把误差多少的世界定义为“原来”的世界呢？“每一版世界都各不相同，且平行存在着，大家只不过彼此默契地都主动选择忽视差异，只选择可相互印证的大体轮廓，构成相互套叠的同一个世界。”或许应该放弃“唯一”、“独特”这样的想法，停止自命不凡，不再执着于某人某物，接受多重实相，接受同时展开的平行可能性，接受自己是众多“分母”中的一个的事实，重新审视“历史”，重新定义“真实”。

这舞台剧是我们决定要演的，都站在台上了，不论谁来演跟你搭戏的角色，故事是要继续下去……我们可以沉浸在角色里忘我演出，也可以带着觉知贡献优秀的表演，大幕落下，演员和观众们都收获满满，又各自开启新的历经……

大江

谁来我家

美剧《群星》讲述了女宇航员乔安娜因为太空事故而进入平行时空的故事。因为参与影评的小伙伴们都已经了解了本剧，在这里不再赘述剧情。乔在新的平行世界里有着相同的丈夫和女儿，同事和上司，近乎相同的家庭和生活环境。但在与人的互动交流中很多事情却总对不上号，这让她陷入深深的焦躁和质疑。在不断地看到叠加态中处于不同时空的女儿爱丽丝后，她终于明白自己来到了其他平行世界。此刻，她最迫切想做的事是回到她最初的家人身边，但她的无休止的解释被当做痴人说梦，她的声嘶力竭的呐喊换来的是失去自由和电击。毕竟作为科学家的乔有着超出常人的认知，在经过良久的反思和众人的劝导下，最终她接受了平行世界的现实，决定和这个世界的丈夫、女儿在一起。

相比 AppleTV 打造的另一部关于平行时空的《人生复本》中，男主杰森历经九死一生回到妻儿身边，对于乔的决定，我更赞成并感到欣慰。毕竟多维多元的平行时空只是一个个大小不同、风格各异的舞台，我们也只是本源意识下更大自我合集的万千意识触须中的一个角色而已。在广大的同时性中，在多元多重的平行矩阵中，哪个你才是真正的你？哪个是你最初的世界最初的家？谁是你最挚爱的亲人？都是，都不是。一切都是相，一切都是自己意识的聚焦和解释。解释产生了情，情产生了镜，镜带来了当真。在二元对立的认知里，产生了独一无二的分野，此家非彼家，此女儿非彼女儿。大多数人面对这一境遇时，都会在崩溃之余发出绝望的呐喊：我要回家！可当你历经千辛万苦回到最初的家人身边时，或许已经没有了你当初的感觉，妻儿家人与刚离开的世界里的妻儿家人并无二致，妻儿家人与你离开时一样活着或者生活着，经过了相见后短暂的悲喜交加后，很快又恢复了往日的晨起暮睡、一日三餐。

很久以前看过一篇台湾人讲的一个真实的小故事，一个男孩从小便暗恋一个小女孩，随着岁月的流逝他们一天天长大，但男孩从来不敢表白，只是在暗

原文发布源头：xiyuhe.org

中注视着她，爱恋着她。后来女孩做了别人的新娘，男孩很痛苦，从此远走美国去创业，一晃几十年过去，经过一番奋斗，成了一名大企业家。但由于男人一直忘不了那个女孩，几十年来一直孑然一人。后来有一天，男人忽然想起了一直挂怀的女人，想回台北看看她。几经周折打听到了她的住处，他悄悄来到了女人居住的地方，远远看到一个肥胖、慵懒的女人正在楼下藤椅上坐着，头发花白，满脸皱纹，不时用手挖着鼻孔，半睡半醒的看着身边嬉闹的孩童。这个女人正是他几十年来朝思梦想的“白雪公主”，已经被岁月的杀猪刀雕刻成了一具行尸走肉。他呆呆地注视了良久，才缓缓地转身离去。这次见面让他终于解开了缠绕他几十年的心结，放下了久久不能释怀的爱恋和相思。不久他便和意中人走进了婚姻的殿堂。

其实每个人爱的不是某个人，而是让你产生愉悦和欲望的那个相，但所有相皆是虚妄，没有一个相是真的且永远保持不变。细雨老师讲过，五维之下没有真实。基督山伯爵在完成了他的快意恩仇后，也终于放下了早已为人母的初恋，和海蒂驾船远去，逍遥遁世。

本文不是讨论感情和伦理话题，跳出这个范畴来谈，其实回到哪个家，回到谁的身边不是重点，破执、破幻才是重点。认知到本位面的人事物皆是相，皆是幻，从幻象中走出来才是最重要的。没有了那份当真和偏执，只要愿意，选择回到最初世界的家也无可厚非。了知到世界是幻象、人生是剧本后，还能不动声色地玩下去才是真正的大智慧。

未来由无数平行的可能性组成，每个人都生活在用自己的意识、理念和认知所构成的世界里，形成和自己意识频率相匹配的故事线。细雨老师经常说，所思即所是，转识即转运。而要冲破桎梏多年的思想牢笼，打破幻象也绝非易事。需要我们不断地提升意识维度，向上生长，提高认知，增强智慧，把意识拉远与三维世界的距离，从高维的视角往下看，才能看到真相。才能了然三维世界只是舞台，不是我们的家，家人、朋友都只是助缘人。才能了然我们本自一体，我们都是本源，我们从未真正离开过我们的家，我们终究会回到属于我们的家。

Rita

一边观影一边有猫抓老鼠的感觉，盯着剧情里又会出现些什么新玩意。

到底有多少个平行世界？我是谁？谁是我？

剧情里多人物在多个平行世界里穿梭，已经感觉到不是什么新鲜事，也理不清有多少个平行世界了，主要体会的是在这个平行世界的故事剧情走向是什么？有什么启迪。

这里面包括：

乔与死去的指挥官保罗握手并合作完成飞船的修复。

指挥官保罗与死去的乔合作完成飞船的修复。

两个辫子的 Alice 与一个马尾的 Alice，家庭和睦的乔与濒临离婚的乔。

两个不同世界的 Alice 存在于同一间小木屋，并通过收音机介质沟通。

2 号 Alice 在妈妈葬礼上看到自己与死去的妈妈。

Alice 与伙伴玩捉迷藏，脚踩玩具的是另一个听到妈妈死讯的 Alice。

死去的指挥官保罗。

活着的指挥官找到颓废的亨利被枪击。

获奖的物理学家亨利与他死去的两名同事。

获奖的物理学家亨利与他活着一起回来的两名同事。

获奖的物理学家亨利与不同世界的巴德的身份互换。

亨利与巴德可以互相观测的对话。

死去的橙色俄罗斯宇航员与活着的指挥官艾琳娜 Alina.

无数的例子……到底谁是真的，谁是假的，谁活着，谁死去了？我是谁？谁是我？

原文发布源头：xiyushe.org

发现同一个意识体可以在不同或相同世界里扮演同一角色穿梭体验，不同意识体可以扮演同一个角色在同一个世界里或者不同世界体验。

同时性（时间轴一样）：人格进入特定时代剧，多次利用同一角色在相同时间段展开不同平行人生经历。

共时性（剧情同时展开）：同一人格的不同人格片段，同时进入不同时空剧，扮演不同角色。

继续探索下去，发现观察平行世界的一些小破绽，看到了破绽咱们又能怎么样呢?

乔通过气味与生活习惯判断出自己跳入了其他平行实相。

家庭和睦的乔与濒临离婚的乔的记忆完全不一样。

Alice 也发现了两个妈妈的不同，性情变动的乔让老公也发现了端倪。

指挥官保罗与乔都希望找出真相，可到底什么是真相?

亨利与巴德是通过跳转了世界希望去占据物理学家的地位。

俄罗斯宇航员阿丽娜也希望保留当前的权利，在这个世界的规则不要被打乱。

乔希望回到温暖的家庭。

Alice 希望死去的妈妈回归。

这些不都是角色所追求的名利、情感、生死三个关卡吗?

最终乔被送去神经病医院，他的好友心知肚明，但是也无法逾越这个世界的权利与规则的限制。

这让我陷入沉思，如果我是乔，我是亨利，我是 Alice，我是 Alina，我会怎么做?

他们无非想要更好的角色剧情体验，不想退回到之前更差的处境，（可能更差是我个人的形容评判）这个更差的处境到底是怎么造成的？可以改变吗?

如果我是乔，我不知道该怎么回去，我是不是该摸清目前的状态，仍然爱自己的老公，爱自己的孩子，无愧无悔地活着。我虽然有着之前的记忆，但是我仍然需要在无愧无悔中活着，因为我不知道我随时会不会跳入其他平行世界，我又该怎么办呢?

这时的自己不就是像一个浮萍或者蒲公英吗？飘到哪里算哪里，也需要努力地去活着，积极乐观创造自己想成为的那样。

我又在想到底是什么把他们带入进入了这样的实相？是主动来的还是被动裹挟来的?

这部分是我自己的思考，仅仅作为参考:

我发现只要有一个我要的念头，就会产生另外一个纠缠的念头，念念相续无止尽也。

乔想要回到温馨的家庭，就会有一个破碎的家庭与之平衡。

亨利与巴德也可以理解为平衡的版本。

死去的 Alina 与活着的指挥官也是一种平衡。

今天的我在这里，明天的我又会去到哪里，我不知道，但是经过种种，发觉不管在哪里，都要学会静观生慧，在世上磨砺体验生活里的酸甜苦辣，反思提炼获得自己独一份的智慧。

财富名利带不走，生死不由人，智慧却是自己的奖励。

学会无愧无悔无我地活着，观察这个世界一切的流转，等醒来之日仿佛做了一场美梦回味甘甜，很自豪地说出我没有遗憾，真是美好的体验呀!

熔

整片看下来，我直观地看到，每一个人都在根据自己的频率不停地跳频。女主和黑人宇航员，以及苏联宇航员和亨利之所以突出，是因为他们每一个人都太坚定了，坚定地认为自己的记忆才是真的，坚定的认为是外界的人事物

原文发布源头：xiyushe.org

出现了问题，坚定不移地做着自己所认为的对的选择并且寻找着自己想要的结果（自己认为的真实）。

看完我不禁开始反思，如果是我，一年多的时间和家人并没有在一起生活，也不在地球上生存。回来后发现一切和走时并不一样，和记忆中并不一样，那么我会怎么做？我会坚定地相信自己的记忆吗？答案是并不会完全坚定地相信自己的记忆是完全正确的，我会疑惑，但我不会执着于自己记忆中的人事物，记忆是真的，也可以是假的。我时常会想起很多自己并不记得的事情但是却真的发生在我身上了，想起来的时候会在一瞬间迟疑，咦，我咋不记得这件事了呢？然后把这段记忆中的人事物再重新整理总结一下，这件事给我带来了什么。然后再往前看，看的就是自己当下所面对的一切人事物，眼睛看到的，我认为发生在当下的这个“真实”，这也是很难做到破幻的原因之一吧。我总是下意识地认为，只有我看见的听见的是真的，所以非常沉浸在这场戏中。看了很多的资料，知道了很多高维的知识，但是在生活中面对现实的时候，还是会执着于其中，就是知道但是做不到，没有真正的知行合一。

所以我在看这部电影的时候，我是完全代入了自己在看，发现了剧中的每个人都在因为自己的执着显化着一切的实相去经历，而每一步经历都是在帮助她们破掉以前的种种执着从而面对当下的这一刻。结尾，小女孩问妈妈，那肚子里的小生命算是什么呢？对啊，如果我们只活在自己的“以前”而不看当下，那这一刻的意义是什么呢？

入门级小王

当沉浸在第一人称的线性经历体验中的时候，因为内在的匮乏，本能的从经历、身份、财富、名誉、文化群组、思维角度、行为模式等等各个方面打上标签，体现出差异，体现个体的独特性。外在的标签无法长久地加热内心的能量，生命的热忱多少次妥协于眼前的现实，如果和不甘是默默咀嚼的干粮，虽然难以下咽但又无法放下。

当平行时空开始重叠，不同故事线的角色开始互相跳线/跳频，反应是什么？这个是我的女儿，因为味道闻起来不一样，这个不是我女儿，因为会讲瑞典语。我的老婆名字不一样了——这一切都乱了，不是我的人生，我想要回去我熟悉的人生。当角色从故事线中被置换或者剥离，执着于身份认同，本能地希望回到之前的故事线中，如同溺水人的执念就是抓住任何能抓住的，哪怕之前不觉得好的，现在也是最想要的。犹如叶公好龙，当真正的人生际遇发生，当认真筹划许久的蓝图事件触发，当心念召唤实相来临，又希望能舒适顺遂，浑然忘记了平日里觉得人生不应该如此的起心动念。

当难以理解难以接受的魔考来临，是让人摔倒的绊脚石，还是走上下一个梯次的垫脚石？都是都不是，摔倒是体验，克服重力走上去也是体验，每个路都要经历，都会被经历，每个路都是同等重要。没有苦哪有甜，没有如果与不甘，怎么能理解到智慧的顺畅和通透。全然地接受，细细地品味个中滋味，可能是对“我”的最大的信任和尊重。

Sherry

前天看完这个剧，一直不知道从哪个方面入手去写，纠结在电影里这个跳频跨越度那么大，不符合自己看书后的理解，看到第一个群友的观后感后，发现自己又被自己的视角和思考方式限制住了。

里面乔安娜、保罗、亨利、艾琳娜、爱丽丝就像是不同灵魂意识体在投胎前的人生规划中，给自己一个打开内在感官，看到多维实相的契机，作为人生挑战。他们用自己的方式答题，我们也用旁观者的视角，看到了不同成长阶段的灵魂小我，面对同一课题的不同面对方式。

乔安娜的意识体就像一个优等生，她在那个生活完满的世界已足够成熟，开始融通和融合不同平行世界的自己，角色我一时适应不了这种内在感官的开启，所以她排斥这个不幸福平行时空的生活，角色我想回到那个幸福的时空，其实都是她，她既死了，又活着。

原文发布源头：xiyushe.org

（我一开始没理解的时候，我也不想留在糟心的时空，当时我还在想，如果这发生在我身上，我能既来之，则安之么？）

女儿爱丽丝，虽然生理年龄小，但灵性十足，灵魂也很成熟，小孩子没有被科学教育系统深度洗脑，也更能接受多维实相，就比如：在和妈妈找到真相后，面对平行世界的一模一样的自己，她不是恐惧害怕，而是像朋友一样和另一个自己通过录音机对话聊天。两个世界爱丽丝的非凡之处在于，他们比妈妈更早接受了这种变化，一个接受了妈妈真的离去，她没有觉得妈妈抛弃了她。另一个接受了不是原来妈妈的妈妈，虽然不是原来的妈妈，但她发现自己依然爱妈妈。

保罗是没准备好面对多维实相冲击的那类人群，在太空站里听到死去乔安娜的呼吸声时，就已经被恐惧吞噬，想逃避和摆脱这种感觉，但最后也不是没有进步，只是补考的可能性比较大。

亨利／巴德这个灵魂给自己设置了更难的课题，感知的是双活的平行世界，从力挽狂澜的英雄，到任务失败的人生 loser，到底是被偷走的人生？还是通过航天任务的契机，有了对平行时空自己记忆的一瞥？正是这对等体验记忆的一瞥，让不同世界的自己开启了不同的人生后续。一个不平，不甘，觉得失败不是自己的错，自己是背锅侠，内心逐渐黑化。另一个对等体验的自己，在太空站因为内在感官对多维时空的这一瞥，开启了量子物理关于多维宇宙的研究。

俄罗斯老航天员艾琳娜（雅儿），更坚信科学那一套，把自己和其他航天员解释不清楚的经历都归为不同的病症或幻觉，严重的，就会像坐牢一样关在疗养院里，用治疗精神病的方法，让他们否认自己听见的、看见的、和所认为的。

星光

《群星》这部影片看到最后，让我感觉到感动、冷静、温暖。这对我每天学习的细雨资料和梦世界来说，更容易理解很多，接纳身边所有的事与愿违，那都是上天或者是生命蓝图的最好安排，而我们只要接受，然后觉知到这样的安排的那份可贵之处，向着自己可以达成的更好的面向去探索。

两个妈妈两个女儿两个丈夫，或者说是有更多不同空间的角色都通过时空的切换，表面看似都有太多的遗憾和不甘，但是当你接受了这样的安排，然后去接纳自己，也就接纳了所有的时候，一切就都变了。

你的世界没有别人，只有你自己，你观察的视角，你解读出来的和你感受到的就是你自己的世界，你怎样去看待你身边的人，和每天对遇到的人所说出来的话，就是你所处的当前平行空间，这个空间随着你的认知不断地提升也在不断改变次第和频率。

通过这部电影，又让我感受到了宇宙的多维多元、丰富多彩，身边的爱人孩子，哪个是你的？哪个不是你的？现在打字思考的你，还是昨天的那个你吗？感觉都太有意思了，放下了昨天的执着和曾经的垂头丧气，今天的你亦或者说是当下的你，感觉到特别的有力量，原来生活可以这样或者那样……原来所有的事情都是一念之间，原来我们都有无限的可能。

善待身边的每一个人，在在意和不在意之间懂得取舍，所有的层面都是一场春秋大梦，在睡梦中时刻保持觉醒，清明的游走在人世间，维度切换也可以游刃有余。

用高维视角再看这部电影的时候，我可以是全我，是高我，这电影里的每一个人都是全我分支下来的人格，每一个人所经历的事情都是人格片段，它包括不同时空的人格经历。人格片段也就是每个角色的经历和历经，它让整部剧情更有了张力，而不是我们希望的那样，各回各家，各找各妈，而是你回他家，他回你家。每个人面孔都是一样的，感受却不同，每个人都在对等体验中付出和感受到了包容，理解和爱。

原文发布源头：xiyushe.org

人格片段的失败和成功，都是宏观意识下的所有面向，都是为达成全我的无漏认知输送出的各个探索和经验。就像树叶为树干输送营养，每一片树叶都有它的价值所在，剧中的每一个角色都当被尊重，互为助缘，都是为了整个剧情更富有启迪和意义。

补记：突然想到的一段，为什么说当下的我可以去帮助各个时空或者说各个空间的我，这个剧本最后也是女主在帮助其他时空的我，孩子的自闭恐惧，丈夫的出轨，婚姻的破碎，因为她的臣服，一切就都变了。这也是她的神魂初心，整合各个不同时空或者空间的我。

奇迹

在观看这部剧的过程中，我能相对清明地觉知到自己是用一种既在剧中又在剧外的解离方式去观看的。这部剧按照常规刷剧的方式去看时，可能感觉有点惊悚，而这种类型剧是现在的我有些抗拒的。但当我尝试用解离的方式去看时，把剧情和细雨资料结合，来思考剧中剧情的安排和资料中的哪些点能联系起来，也就不再容易被剧情中特别安排的那些惊悚桥段影响了，同时也尝试去观察在那些内容背后，哪些是小我的挣扎？哪些是神魂的诉求？神魂通过角色们这样那样的经历，想要收获怎样的知见？那假设我是剧中的角色，在经历相同的事件时，我又会如何应对，我能顺利通过这一次次的魔考吗？

女主虽然在得知自己跳频的真相后有过一段时间的抗拒、挣扎和无所适从。并且在精神病院经历了治疗的过程，但最终还是在有经验的前辈的引导下、已经怀孕的事实、在当前平行位面中爱人和孩子的关爱中，暂时放下了对返回原有频率实相的执着，选择接受当前这个身份。但也很显然，这份接受仍带着无奈的不甘和如果，也为后续剧情可能的发展埋下了伏笔。

其实无论是在这些剧情中，还是在我所认知为现实的当前世界，不管剧情发生怎样的转变，看起来是多么离谱，只要经历了就没有对错，因为那都是人生功课，其中区别的只是经历时个人认知的深浅。当把角色我当成了我，把

这个载具当成了自己，在小我裹挟下常常就会选择挣扎彷徨逃避课业。但其实这也是经历的一部分。

刘洋

如果世界是虚拟的，人生是往复不息不停轮回，空间又是平行存在无数种可能性相互交叉的。那我们为什么要有“隔阴之迷”呢？为什么就不能记得前世、记得在不同平行空间中的种种过往呢?

正好《群星》这部电视剧借用男女两名宇航员和同样当过航天员的首席科学家、苏联太空项目的总负责人的奇异经历，为我们大家试验了在平行空间切换时记忆保存会发生什么样的事。剧情不再复述直接谈感受了，在大系统漏洞下（虫洞或者是什么机器实验设备），个人在不同平行世界切换时带着过往的记忆只会让生活变得混乱和一团糟糕，既回不到过去也很难适应现在的身份和角色感受。要不慢慢崩溃了，比如科学家亨利，要不自己变成神经病或者是被变成神经病。所以在跳转不同的可能性平行空间时，“大系统”就屏蔽掉了原来的记忆。如果从剧情的演绎来看这反而是一种“呵护”，让你能全身心，全心全意地体验新的可能性的角色感受，而不是在混乱的记忆中努力证明着什么是真什么是假，浪费了时光。女主角努力寻找着女儿，男主角努力证明着冷原子发生器的存在，亨特的科学家身份，看似都是在做着很有道理的事情，但其实她们没意识到新的平行空间就有新的体验，而不是纠结于过去的“记忆”。

雨默

很烧脑。如果设定红色车，带红帽子的爱丽丝为 A 宇宙；蓝色车带蓝色帽子的爱丽丝为 B 宇宙，A 宇宙的乔姐死亡魂穿到 B 宇宙的乔姐身上，那么 B 宇宙的乔姐哪里去了？两个乔姐是同属一个灵魂的不同人格片段?千万个平行世界的乔姐，哪个乔姐是 NPC？哪个乔姐是有内在神魂的？如细雨老师所说我们既是 NPC，也不是 NPC，如圣诞彩灯般闪烁，每个我都同时被关注，也

原文发布源头：xiyushe.org

时而不被关注。如果人生有不同频率的支线剧情，你的频率升高走到了高频支线剧情区，周围的家人朋友不可能同时升频，那么我们周围的家人还是原来的家人吗？内在神魂还是同一个人吗？还是 NPC？同样的两个爱丽丝是来自同一神魂的爱丽丝吗？亨利和巴德性格迥异是相同的载具不同的神魂吗？谁是我？我是谁？思想、性格、喜好、才华偏向、自以为的自由意志、记忆……如果这些都不是我？什么是我？角色不是我，神魂有无数个我同时存在，我们只是神魂感知实像的触手之一，记忆消除了就如 U 盘格式化，消除的那一刻“我”本质上是不是已经不存在了？

玛雅

我是我又不是我，我在我之内，我在我之外，我映射出我的世界，我在我的世界中体验各个面向的我，各个面向的我相互套叠着，迷茫、心慌、恐惧，分不清……唯有保持觉知，安住每个我，允许每个我，跟随每个我，跳脱每个我，集合每个我，最终回归每个我！

招财猫咪

整部剧我看完后就在感叹，若不是理解了意识可以穿梭不同实相，可能就看不懂了。电影主题一直在突出“这里”、“那里”，刻画来自不同“出处”的人的状态，电影里一直在用物质呈现的逻辑去讲故事线，只有末尾问出了核心问题，爱丽丝问那个不同实相来的妈妈：”如果你来自那里，我和爸爸来自这里，那肚子里的孩子来自哪里？“我觉得点出了一切问题的答案，导演让我们去思考问题的答案，也是验证我们每个观影人自己是什么认知水平。

说点我看完的浅见，带入我现在的理解去看片子，就看到了意识进入不同物质实相的经历。若是主角们没有意识可以穿梭物质世界的认知，便会像影片里的人一样格格不入，找不到答案，无法接纳当下的生活。看过细雨资料，比较容易理解这种穿梭在不同物质实相剧情的经历，还有各种对等体验的发生，最后的主题挺好的点拨了一下。不理解为什么会发生没关系，不理解运

行逻辑也没关系，接受它，接纳当下发生的一切，这是最简便的方法，如何去接纳也是生而为人这一生的课题。影片止于“接纳”，但若是落到“人生体验”，接纳之后还有新的旅程，当开始接纳和臣服于当下的发生，便是走向了新的意识频率之旅，不断地接纳、不断的扩大认知、了悟自身，新的画卷随之展开，生命体验如此广博，无穷可能性都在那里，等待着去点亮它，经历它，丰满它。

LT.19

平行世界跳线的我能否依然经受考验

这部片子用蒙太奇的剪辑和切换，障眼法式地描述了一个非线性故事。暂且抛开科学教的线性认知来说，从细雨资料和赛斯资料的视角来看，其中我学到的重点有这几个：

1.一个线性时空的人在首次接触多重实相时所面对的迷茫与认知冲突；

2.“不甘愿”的死亡也是灵魂主动要求的安排。

我看这个剧的感悟如下：

1.一个线性时空的人在首次接触多重实相时所面对的迷茫与认知冲突。

电影中，女主角在刚发生平行时空互换时，她幸存地回到了地球，成了拯救空间站、带回战友遗体的英雄。此时她的心情是亢奋的。虽然意外的经历也给她带来了极大的困惑：

女主一会在太空站中看见未来的女儿、一会在自己活着的的时候看到自己的葬礼；记忆中的车是红色的，现实却又是蓝色；记忆中女儿会说挪威话，现实中只会说英文；记忆中跟丈夫关系融洽，现实中自己和丈夫双双出轨，家庭在破裂边缘。

用单一线性的认知去思考相互冲突的人生资料让女主精疲力竭，被医生诊断为“Burn out”，因为医生和基于科学线性认知的我们很难接受在多种可能性

原文发布源头：xiyushe.org

下互相平行甚至对立的标准答案。我们无法接受不同可能性与无漏体验的合集。

于是心中冒出来的第一个念头是：我是谁，我在哪，我在做什么？

我记得细雨老师在 S1-3 里面写过，麦田怪圈是多维时空探索者为了定位自己所身处的世界版本，标记故事线所留下的个性化图像标志。

而女主角家里红色与蓝色不同颜色的车，就类似一个这样的暗示。

但因为女主角是在被动状态下发生的自我深度解离，对于这次“多重实相探访”，她是一脸懵的，因此在出现了不同的标志时，她的第一反应，是“回避”与“抗拒”事实——为什么我明明看到了女航天员尸体，你们非要说是塑料袋？为什么我老公要出轨？为什么我感觉战友还活着？为什么我女儿不听话？为什么整个世界都在跟我的记忆对着干？

在这个阶段，女主角表现出来的状态是非常狂躁的——缺乏一个训练有素的航天员该有的样子。跟军事法庭斗气对着干、把自己的队友卷入各种斗争中、跟丈夫吵架、到处探访奇人轶事、把“新女儿”置于危险之中而不顾，怀疑整个世界在策划一场巨大的阴谋来坑害返回地球的宇航员。

所有人都觉得她这是疯掉了。

这很像细雨老师说的，刚刚小成阳神的人，走火入魔无法入戏，于是陷入全能型自恋的状态：

大家快醒醒啊！这个世界是假的！爷要找回原本的布景！这个世界太假了！众人皆醉我独醒，反而没有办法深刻认知自己来这真正的目的和功课。开始沉迷于各种“超能力”、“异世界体验”，还有“跟好朋友阿飘们打交道”。

2.“不甘愿”的死亡为什么也是灵魂主动要求的？

在经过了前面漫长的折腾，女主终于意识到了一个事实——我已经死了，但是我还在这个版本的世界里活着。

这里就陷入了一个意义的虚无——我原本在那个世界，夫妻和谐，女儿乖巧懂事。这给我弄到哪来了，这还是国内吗？我好端端的在一个和谐美满的世界，怎么莫名就死了，被扔到一个千疮百孔充满不甘的世界来了？

我记得细雨说过没有任何一次死亡是未经灵魂同意而发生的。

于是后面安排了 Alice 跟另一个世界妈妈重新发生联系的冰湖事件以后，这个世界的女儿才终于接受了母亲的离去。

在结局时，这个世界的女儿对爸爸说：“我把这个事情理解成，还有另外一个世界，有另外一个 Alice，她更加需要妈妈的陪伴，所以妈妈不是离开了我，只是去陪另外一个我了而已”。

在揭开了隔阴之迷帷幕的答案以后，儿童反而更快地进入入戏状态，继续前进，这点我应该向小朋友学习……

人的死亡，哪怕是意外，也是经过了那个灵魂同意，对周边的人事物产生影响，进行助缘的，但这并不意味着“她”真的死了，“她”还继续在其他的可能性与面向中，继续探索经历着自己的新体验。

这种想法让人感觉很安慰。

回到 B 世界，为什么要让女主角从一个本来相对美满的世界线，跳线到一个亲子关系疏离、夫妻关系扭曲的世界？

我觉得首先这个世界原本的自己，不堪生活重负，生命能耗完了，于是灵魂就选择抽离。

于是命程安排就通过这么一种谁行谁上的，所谓无漏智慧的方式，再来换个号挑战一次。

原本这个世界的女主，她把生活搞得一团糟，于是现在派一个在更美好版本的世界生活过，可能能量更充沛的版本的自己，来收拾烂摊子，看看这次能不能行。

很显然这个版本确实做得比老版本好一些，比如这个世界老公的描述，新的女主看着自己的眼神“仿佛喜欢自己”，她能有更多的爱的表达，能够用更

原文发布源头：xiyushe.org

积极的方式来跟家人沟通，不想让女儿躲在柜子里逃避恐惧，而是主动跟女儿表达自己的恐惧，并且从女儿那得到了撞击事件的宇航员名字叫 Valya 之类的信息。

总之，“我”是可以改变的。以前的我，解决不了的烂摊子，不代表平行版本的其他我解决不了；我在过去解决不了的问题，不代表以现在的我掌握的信息和能力依然解决不了。哪怕现在还是解决不了的问题，也不代表未来的我永远解决不了。

而女主就是用这种“更会爱家人、更加积极解决生活中困境、更加心怀善念、充满好奇”的方式生活，来影响这个版本世界的其他人——跟情人划清界限，跟丈夫的关系得到了和解，跟女儿开始建立起信任。同时不再抗拒外界对自己的帮助，开始用更开放的心态期待未来，而不是用一个消极、得过且过的心态去摆烂生活。

所以这次跳线，对于两个平行版本的世界，都是有好处的。这个安排是有它的道理的。

但是如果细说的话，我觉得这个剧很妙的地方，是哪怕次要角色的宿命也安排得很有意思。

比如其中黑人哥们，他在原本的世界死了，但是魂穿互换到了新世界活了下来。有个有趣的细节——同样是在逃生舱，女主角和黑人哥们都被遗体给吓到了。

于是女主角决定用女性的直觉，去感受这个尸体尝试说的话、表达的信息。

而黑人哥们的选择，是大叫：别吓我，你死了就好好去死了，别出来作妖吓唬我。然后随便找了个借口把女主的遗体遗弃到太空站里面，自己回地球了。

哪怕回了地球，在法庭上，黑人哥们也拒绝承认，他做出这个决定的理由，是因为自己害怕了，而冠冕堂皇地表示自己这么做是听从了指挥部的指令，按章办事。

他虽然是一个队长，但其实他是心怀恐惧的、拒绝承担责任的、怯懦的。于是在经历了各种通灵事件，比如看到自己的葬礼、看到女主角的灵魂等等事件以后，黑人哥们的灵魂煎熬，他终于选择不再逃避，面对内心，于是他开始了寻找答案之路。

次次要角色的细节也编排得很到位，比如俄罗斯女宇航员就是 100%的科学教，她完全否认自己的神奇经历，直接咬死是精神病，然后给全球的宇航员推广精神病治疗。但是在大结局的时候，她动摇了，开始匿名收集宇航员的互换故事。

再比如麦克，美国 CAL 负责人，他则是属于：我明明知道自己有多维互传的体验，但是因为修为上跟不上，因此还是计较自己的功名得失，不愿意像女主那样，代替不好的自己生活，反而心生怨恨，要害另外一个自己。但是在黑人哥们为了探寻真相去追问坏麦克而被枪杀的时候，他终于战胜了自己的怯懦，为了“真相”而牺牲，而坏麦克终于大仇得报，再次发生互换，让那个享过福的平行版本人格片段体又被拖回来遭罪。各自也都算是得偿所愿，达成了宿命意义和人生资料体验的闭环。

这里有点像是《思想的阶梯》S2 提到的（三世识）的编排方式，只是三世识为了方便理解，把几次轮回之间的恩怨按照时间顺序先后展开。而《群星》里面，因为直接就有平行版本之间片段体或者说各个小我之间的得失恩怨，因此直接通过同时性共时性的方式对彼此之间的体验进行了拆解，也别有一番风味。

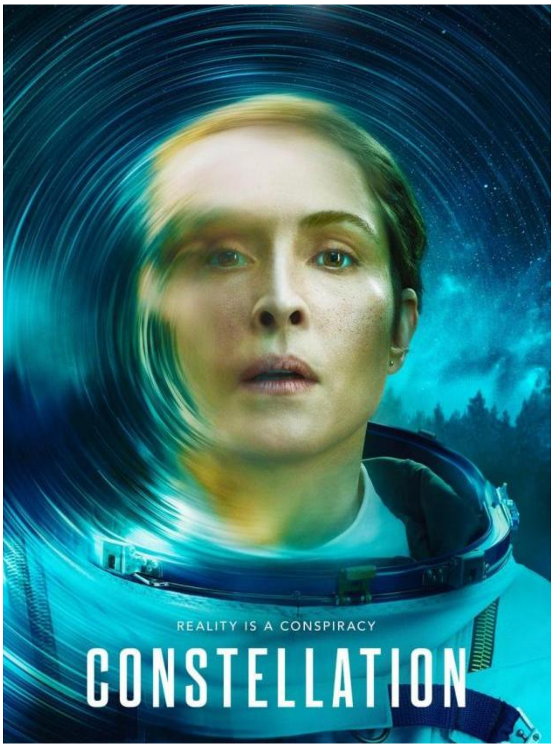
在网上有很多影评，他们因为缺乏灵性知识的储备与对多维实相的基础，所以无法理解这个故事所想要表达的宿命安排。而是把注意力的侧重点，放在了炫酷的特效与表达方式上，又或者侧重于“科幻烧脑”的复杂故事线梳理上，又或者是扣细节于“量子叠加态”的又生又死的状态，然后逐帧拉片去扣一个个场景里的细节，我觉得这就不符合“用心去感受了”，有点科学教大脑绑架的理解了。

原文发布源头：xiyushe.org

沐风观感专栏

GY9-79M

《群星》沐风观感



许多人无法真正体会何谓多重自我、何谓平行的可能性，就如影片中的演绎，面对突如其来的人生转变，只有接受与不接受两种选择。接受的方式多是自我麻痹，做个人前的乖宝宝，一切都在大家的认知里活着；不接受的多成为精神状态异常，需要积极治疗、众人避之唯恐不及的存在。似乎没有第三种可以让自己和其他人都能接受的选择方式，我想最大的原因是“你不懂我的明白，我对你无言以对”。

我可以分享一些多重自我间的体验，或许你会发现你也正在身处其中。在这里，我们阅读过许多灵性资料，知道知行合一的重要。确实有些灵性的知识无法在生活中实践，但你不能否认实践可以在梦中达成，在梦里我们

常常会以不同的视角经历不同的梦境，这是你的“观”。不同的观察视角，让你无法确定你到底是谁，甚至你会觉得你是谁又是谁。

其实这是对多重自我认知的局限，这个局限，让你无法摆脱“我的”这个概念，所以在梦里一切如此“合理”的状况，在梦醒后，被“清醒”的逻辑性思维完全地和谐了。这实实在在地肯定了梦里的一切均为虚假，也否定了其他自我间真实的存在。

我没法说服你梦里的一切均为真，就像你无法否定你存在的认知为假，我也无法告诉你所面对的一切角色,都是自己的经历体验。这些僵固的局限，让“我”定义成一个单一个存在，否定了“我”是一个复合体的事实。或许你可以接受自我在各种平行间展开，却对多重自我存在无法认同，其中仍然区隔着各个自我，这就像诅咒般的壁障，隔绝着“我”的合一性。

多重自我跟平行自我的差别，一般都在载具的型态的认定上。平行自我在相同的形象上，有着不同的内在组合；而多重自我，则有不同的形象、不同的内在组合，你压根不晓得所面对的就是你自己，进而产生各种爱恨情仇。说到底还是在区分我的上面下功夫。当你可以观察各种平行可能间的存在时，你会很清楚自己的分别心，若这时还对舒适的人生有所追求，表示你还不够中正。若视角再往上提升，让你可以看到各种多重自我的展现时，这时你又会有何种想法呢？

在认知还没到位时，对于自身的“观”若能做到不区分，那在“觉”的部分，或许就渐渐地可以体会每个视角当下的感受，对于知与行的合一更能契合——不管在梦中或是现实，当你不再是你、不只是你时，任何的知行

原文发布源头：xiyushe.org

合一都在方寸之间。

在梦醒时，所有的一切都会在你的认知中有逻辑性地运行着，细雨资料说“你的世界只有你自己”，这句话并非是呼口号，赛斯资料也说过“外在的实相，都是内心的反射”，也就是说，我周围的一切都是以“我”为中心展开的，我在我的世界里是绝对的主角，所有发生在我周围的人事物，都是自我的镜像。对我来说，我不管以何种型态存在，只有我存在于这个世界，这个世界对我才有意义。相对的，若我不在了，这一切又与我何干。

我们可以想象，自己站在一个四面八方都是镜子的空间里，你看到的会是不同角度的你，这些你会呈现不同的形态、状态、动作，而你将会见识到各种不同的“我”的呈现。当你的焦点放在不同的镜面，你所见的也就有不同的镜面映射、反映着不同的你，而你的观察决定了当下的心情、情绪。

在平行实相中，你面对的是前面与后面的镜子，你可以清楚地分出正面的自己与背面的自己，基本上你的样貌不会有多大的差异，但是距离自己越远，两面镜子的交互反射就会越广泛，自我间的差距就会越大，所以会产生不同的差异，也就有不同的可能性。

如果镜子不只如此，还有其他方向、不同角度、不同镜面等组合时，你所见的就不会只有一种形象了。可以确定的是，这些镜像都来自于中心的你，你所观察到的都是你的投射与反射，当你认知到这点时，你还会区分我在哪里、我到底是谁吗？既然都是你自己，你是否能真正地与所有的自己连结？也许我们念了许多的灵性资料，知道了化身万千的道理，但又有谁能做到将所有的“观”成为自己的“觉”呢？

最后，我们可以看到影片中母亲乔安娜面对不同的爱丽丝，跟不同爱丽丝面对同一个乔安娜的表现，这是一种奇妙的感觉与体验。就像我们面对双胞胎，当我们知道对方是双胞胎时，我们会试图去区分谁是谁；但当我们不知道对方是双胞胎时，我们就会以自身的认定去面对看似相同的个体，即便他们的内在完全是两回事。影片中乔安娜的爱丽丝与爱丽丝的乔安娜，外型上没有差别，但是谁又是谁？谁又是谁的谁？却是天差地别，最后虽然达成了认知上的共识，却还是在未出生的孩子上区分了这将属于谁的问题。

影片中的爱丽丝让我想到了亲子间的互动：父母的爱对孩子的成长造成了何种影响？我们以自己的认知加诸在孩子身上，借以彰显我们的无私或是付出，这样的行为看似是爱，实际上真的如此吗？

在孩子出生时，我们乞求一个健康的孩子，期待他能快乐地成长，在其成长的过程中，父母师长不断地将自己所认知的好，附加在懵懂的孩子身上，但我们真的知道孩子所要面对的功课是什么吗？我们将自己现在的认知

原文发布源头：xiyushe.org

用教育、训练的方式强加在孩子身上，愿意配合的孩子，也许成为人们眼中的乖宝宝，但这些是否又真是他们的初心或所愿呢？

我们到底是在爱孩子还是在满足自己的欲望？所谓的关怀或引导，是不是一种情感上的 PUA 或是对蓝图的干涉？当你认为这一切的做法是正确并对孩子的未来有帮助时，就已经产生了偏颇，就有了错误与没有帮助的可能性。更糟的是，不管孩子是配合还是反抗，都已经失去该有的本真，失去自我成长的先机，成了一个为配合而配合的乖乖牌，或是为反对而反对的反骨仔。

说到底，还是在意“我的”这概念，当你无法将“我的”局限消弭，不论是对孩子还是对自己都是一种占有、一种得失、一种区别，你还是会因此产生各种情绪、情感，还是要经历各种镜射出来的境相，甚至衍生出各种的断舍离。话说回来，若遇到这些相，你又该如何自处？如何应对？如果你是剧中人，你是反抗还是妥协呢？你在意的真假现实，又该如何面对？

沐风 2024.7.14

GY9-79

《群星》细雨随笔

很多人最初接触灵性知识时，第一大认知障碍就是对一维线性“时空”的破幻。当说起“因同时性和共时性，所以角色历经的一维线性时间经历本身是个幻觉”，大家很难理解这一概念。

是角色经历过的时间线把自身历经过的空间场景串联成了看似有意义的故事线，成为了被自己记忆成真实的所谓人生，并因此把自己眼前所处的环境和环境中的人物们看作是客观真实的存在，当然也包括了这个所谓的肉身“我”。

可当你通过某些手段，在自我意识与固有角色达成了解离后，你再次进入的实相真的还是你先前所在的频道位面吗？

暑期四部影片会从四个不同的角度，帮大家去理解四个最核心的认知问题。

第一弹《群星》带来的主要认知与思考，包括但不限于以下几个方面：

肉身我和神魂意识我并非一个萝卜一个坑的存在。

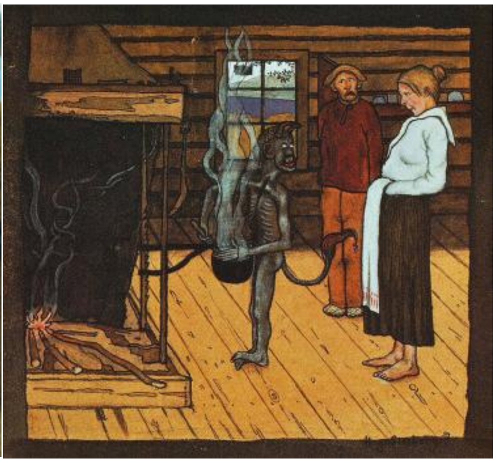
如果大家还记得，在《早期课》的前四节里，珍接触的第一个意识体存在是暗恋着小学女老师多年的滞留灵，他告诉珍多个看似矛盾

原文发布源头：xiyushe.org

的自己的死期和多版全然不同的自家信息。那时的珍很困惑，并不知道：在多重实相里，一个灵体真的可以同时具有多重不同的角色记忆，而且每一版都是“真”的。

所谓共时性，简单地说就是同一个角色在不同的平行实相里同时展开对等人生体验。而作为体验者的自我意识主体，可依据自身意识认知的水平，根据自身的能量频率，和与自己当前意识能量水准相匹配的自我角色，完成自动匹配。也就是说，你如何解析、理解、看待、期许、反馈自己感知到的信息，你就会被矩阵系统归纳置放到相匹配的境界中。请注意这里所说的“境界”，不是学术名词，而是伪装实相中的“境”与“界”。

在这里我们首先要明白的是，所有可能都会被展开并得到充分的探索。虽然本片中只涉及到了A、B两个很具代表性的可能性面向，但其实这样的实相远比此要多得多。而且大多数调配切换都是渐变的，比如1、1.1、1.2、1.3……2，而不是1直接跳2。原因很简单：我们的认知理念、习气做派、思想水平，是渐变的，没谁一觉醒来就全然不同了，多重人格除外。在影片中被展现成雪地里的四间相似又不同的小屋。



在同一角色的对等人生体验矩阵中，一个放弃另一个就会坚持，一个幸福另一个就会悲惨，一个被开除另一个就在加薪晋职，一个婚姻失败另一个就美满幸福，一个重病而死另一个就健康长寿……同一角色的所有可能性都被矩阵利用对等体验的方式同时展开为真实，但作为体验者的你，你能把哪一版自己的角色人生记忆成事实，就看你的意识水平能匹配与锚定在哪一种意识状态里。

当角色我死亡后，神魂并非是立刻就返回中阴去休整的，而是会好奇地去看看其它还没散场的不同可能性都是怎么展开后续剧情的。其实我们在角色睡眠时也经常会去其它片场，看看其它相同角色在经历些什么。这些见闻形成了所谓的反梦或神奇的无法解释的对等体验梦。这类梦无比真实，但又不在自己的经历线程中。

从自我当前角色中解离出来，窥见其它平行实相甚至切换进其它人生中继续后续生活是可能的，主要手段包括：睡觉做梦、禅定冥想、

原文发布源头：xiyushe.org

濒死体验、昏迷休克、无我空灵。

在影片中，这被叫做“楚门线”。也就是让自我意识处于6-8赫兹的能量频段上一段时间，摆脱伪装实相层的物相显化，借由跃迁，像打水漂一样，在两个不同密度的界面中反复切换，好进入叠加态，进而完成实相非线性时空跃迁。我们见到的大多数不明飞行物飞碟，就是把我们这一层面当作低密度实相，来完成非线性飞行，好达成不同时空坐标间的非线性穿梭。

当然对于绝大多数常人与初阶修行者来说，系统出于对观察者沉浸式体验的保护性目的，屏蔽了人们对多重实相的感知与记忆能力，即便偶尔有谁在梦里、在走神的时候、在无意间，看到了一些破绽，也会自嘲是自己想多了，之后快速地遗忘自己看到的穿帮细节。其实我们在哪怕自己当前的这一位面中，也经常会看到其它版本的自己，但我们会误以为是眼花或只是鬼影，亦或那人就是有些像自己而已。

在影片中，女主，一个爱丈夫顾家、大量时间陪伴女儿；另一个一心扑在事业上、女儿不会母语、丈夫备受冷落、和男上司暧昧不清。这样的对等人生例子，影片里还包括好几个。但这里要说的不是这个，而是我们在看似相同的角色初始背景设定下，为什么会步入全然不同的人生。

是性格决定命运，还是命运决定体验？

我们可以发现，相同角色但其性格不同，在遭遇相同问题时的反应与处理方式是不同的。这导致后续故事发展走向全然不同。角色会遭遇的考题都是一样的，但给出的解题思路与行动反馈是不同的，导致体验到的连锁反应也不同。假如女主不是一生一死，而是相互置换了实相家庭，大家想想：同一角色、相同背景设定、一样的家人，她俩各自会用多长时间把对方的家庭内部关系环境过成自己先前的样子呢？

提出这一问题，我只是想让大家思考一下：是实相在改造着你，还是你决定了自己体验着哪一版实相？

其实在多重平行实相中，没有哪一版更真或更假。哪一版的自己或家人是“原生”的呢？就好像你打电玩，每次开机，看到的场景与人物都是一样的，可真的是同一个吗？

在相的层面中，确实存在着显化的一致性，但五秒钟前你屏幕上看到的那个世界其实和当前看到的这个显像，是由不同的电磁粒子构成的，从本质上它们已经被刷频切换过了超过300次——每秒60次，即60赫兹显像刷新率。

原文发布源头：xiyushe.org

我们每个人都在时刻刷新着自己所处的实相世界，但只是因为前一个画面和后一个场景使用了相同的近似显化，所以我们对此并不感知。不少修行者为了能尽快亲身真切体验到多重多维实相，好坚定修行下去的决心，于是用各种办法渴求提早打开三眼轮，亲眼看见感知到多重实相。但我对此一直是很反对的，当然不止是我，基本上所有一路实修上来的师傅都对此持有谨慎的态度。

因为如果一个人还没能在知见与心性上做好充足的认知准备，冒然接触并直面多重实相的真相，是会疯掉的。当你发现家是假的，家人是NPC，孩子是投影产物，连自己都只不过是多重自我间的某一人格片段，那是会精神崩溃的。

自我价值感、人生意义、对家人的爱、存在的真实感、认知理念的架构，都在短时间内彻底崩溃；而这些极具摧毁性的事实，还无法和谁说得明白、讲得清楚。

你看众人皆醉，众人看你是疯，那结果如何也就不言而喻了。

在学习灵性度过了最初的好奇与迷茫，真正有资格有能力接触实相时，第一步要学的不是如何四处求证自己的所见，也不是告诉家人朋友你的发现，而是学会安静下来，学会接纳与闭嘴。在精神病院里，其实超过半数的病人，医生是明确知道他们没病的，但在他们学会安静下来前，在学会闭嘴前，就要持续接受治疗。

一般治疗分三大类：

镇静类——轻度的，让患者多睡几天，这样意识漂移可能就过去了。重度的，给患者吃思维阻滞药，把脑内的思维反应结构破坏掉，人也就踏实了。

行为负面体验条件反射——如果患者持续透露真相，用电击、针刺、噪声等手段，一旦患者坚持自己的观点，那就让其知道乱说话

原文发布源头：xiyushe.org

的后果很不好受。

绑在床上隔离封闭——如果患者因大家都嘲笑与不理解自己，感到愤慨、暴躁，压抑的情绪以肢体语言的方式表达，那就限制其肢体活动，限制其接触其他人。直到患者学会不仅要闭嘴，也要封闭身体的过激表达方式。

有些人比较聪明，经过几个月的系统治疗，就能明白大家希望他说什么与怎么做。但如果个性相对比较强、领悟力差、无法压抑自我表达意愿、承受不了内在认知差异冲击的人，就只能长期接受相对封闭的社会监督管理。因为这些病人的行为与知见对于整个社会的和谐与稳定，都是潜在的巨大威胁。

这第一弹的核心领悟，是在借假修真的过程中要学会随遇而安，并知道在多重实相间，你的遭遇可能无法控制，但如何应对却是一门学问。

细雨 2024.7.13

80.《人生复本》

背景简介：

《人生复本》（第一季《Dark Matter》Season 1 (2024)又译作:《暗物质》）。本剧改编自同名小说，为九集美国连续剧。讲述了物理学教授 Jason 在一个夜里遭遇绑架进入了自己的平行版本世界后的故事。

当你第一次直面多重多维伪装实相，当你看到在矩阵中的其它平行实相与自我，当你知道相由心生、意愿决定遭遇，当你身边的人们都无法理解你所知道的一切时，该怎么办？你的家人会选择无条件地信任你与跟随你吗？怎么理性地去理解与应对这个所谓的我——这个角色我，其实只不过是矩阵生成的多重虚拟实相中的某一个自我意识的分身？什么是人格与人格片段？什么是原生人格？

当我们透过修行打破次元壁，神游在多重宇宙间时，进入多重伪装实相其实很容易，但你真的准备好了吗？你真的有把握在神游后，还能回到自己出发的这一位面吗？你认为自己回来了，可你真的是回到同一位面上了吗？到底什么是实相？为什么它被称为伪装实相？

细雨点题：我是谁？谁是我？

群友观感精选

微笑的叮当猫

一个思想实验：薛定谔的猫

名为“薛定谔的猫”思想试验将微观系统的不确定性推广至宏观事件中，颠覆了逻辑思维的一元确定性。

我们所有经历的宏观事件都是处于一种既发生又尚未发生的叠加态中。每一种可能性都无比真实，而最后哪种可能性坍缩成现实，取决于观测者自身的意识状态。在大千世界中，混沌与无常才是唯一的真理，每个人都只能经历自己意识频率范围内的一切，并靠自己有限的记忆拼凑出宏观实相的千万分之一。

并没有所谓的“真实”和“虚假”，只有你把自己的意识焦点如串珠般穿过一帧帧的画面，最后再很合理地把它当作自己的真实。当你的意识焦点脱离了这个故事线的“我”时，那条故事线里的“我”并不会因此消失，你只是把关注点转换到了一个全新版本的“我”之上。我们其实每时每刻都在做着这样的改变，只是我们无法察觉。

那么问题来了：如果每一个“我”既是我，又不是“我”，那“我”究竟是怎样的存在呢？

高维空间的真实形态

影片用无尽的走廊和无数个通往不同平行世界的门来描述高维宇宙的实相，但真实情况远比此更加复杂。原因有二，一是影片由于需要考虑观众的接纳程度，需要刻意采取简化处理；二是多维宇宙的复杂程度本身远超过我们大脑所能理解的能力范畴，所以只能用一种象征化的符号来表述这些我们“无法理解的东西”。

原文发布源头：xiyushe.org

而与我们接触最紧密的多维实相就是梦宇宙。梦宇宙的信息就像这里的长廊和门一样，作了象征化处理和加密化处理，只有通过长时间的磨合，才能形成我们与它们之间的专属默契。

许多灵修者渴望亲身接触到真正的多维多元宇宙实相，但无论是细雨资料，还是赛斯资料，都向我们反复强调要做好充分的准备工作，包括必要的知见和心态储备、过往遗憾和不甘的清理以及安全屋的设立等，而这部影片便从一个角度展开了贸然进入多维多元实相的可能的危险。如果你的意识频率不够稳定，你很有可能会因为内在的恐惧被牵引入对应版本的实相，去经历相应的剧情--你的愤恨，你的不甘，潜伏在内心当中的心魔，都会在这个时候出来挑战你的定力。

信念创造实相

赛斯资料的核心观念之一，便是“信念创造实相”，我们已经耳熟能详。但又有多少人能够参透其中的道理，真正创造出自己的实相呢?

今天学了吸引力法则，就虔诚地许愿出自己会吸引过来一大堆美好；结果刷手机看到了绯闻流言和危机新闻，注意力就被牵扯跑了，一会被专家忽悠得惊恐不安，一会又跑去当键盘侠。日复一日，年复一年，发觉自己明明书看了很多，大师见了很多，口号也喊得很用力，现状却丝毫没有改变，问题到底出在哪儿了?

问题在于你没有通过所行把所知转化为你的所是。“信念决定实相”可不是一句空话，而是指，你只能吸引你所是的实相。这里的所是可不是把佛言道语倒背如流，或是心灵鸡汤出口成章，而是你真的发自内心地认可你想要的实相，并且真的将自己转化为它的一部分，最后达成了意识频率的扬升，进而被吸引力法则牵引跳转到了对应的支线，有资格去体验全新版本的实相。

洪水、灾祸、瘟疫实际上只是表象，未经允许，它不能真正地伤害到我们。就像影片里杰森在意识低频时打开的世界一样，它某种程度上是集体意识里被压抑的恐惧、焦虑和痛苦的外化。而集体实相能否对你造成影响，取决于

你对它的认同程度。在每个当下的威力点，你都有能力去创造自己的个人实相。在你的世界里，你就是自己的神明，因此，你要永远对自己忠诚，不要对自己说谎，只有直面内心，才能找到那真正的答案。

聚散本是往复

“以利聚者因利散，以情聚者因情散，以心聚者因观念散，以觉悟聚者因次第散。聚散本就是往复的规律，犹如生死一般，别说永远，也莫立誓言，当下即一切。”——摘自《虚空法界》X2

随着意识频率的扬升，我们会发现很多人慢慢从自己的实相里逐渐淡出。一切因缘而聚，便会因缘而散，没有什么是不变的、永恒的，这便是虚空法界运作的铁律，虽然显得相当无情，却是每个人不得不去面对的课题和考验之一。无须挂碍，亦无须留恋，带着微笑和祝福，挥手拥吻，随后便彼此去各自新的世界里拥抱新的生活吧。感谢我们携手合作，共同出演了这一出精彩的戏剧，各自收获，也各自成长。

起初我以为这只是一场意外，一场恐吓，我被抛掷入一个全然陌生的世界。我的皮囊没变，声音没变，甚至记忆也没变，可却不得不进入那狭小的黑盒中，在未知的实相里寻觅那个我原本习以为常，可在失去后却觉得弥足珍贵的世界。当高楼塌陷时，你会牵着我的手义无反顾地寻找出口。在凛冽的冰雪中，我们彼此依偎，你的体温让我庆幸自己不是孑然一身。在那没有时空的走廊里，是你我彼此的信念相互支撑，最终抵达了那看似无法到达的终点。

很高兴，你最终成为了更好的自己。在温润的霞光中，你赤忱明亮的眼睛重新唤醒了我沉睡的内心，使我明白什么是自己真正想要的。很遗憾，虽然曾经生死与共，但我们的世界本就是短暂汇聚又后会无期的两条相交线，终是不属于彼此。也许对我的“世界”而言，你是根本不存在的幻梦，但我却会永远铭记我们曾经历的一切。

兜兜转转，我重新回到了那个属于我的世界。

原文发布源头：xiyushe.org

我看到了不同版本的自己：有的功成名就，有的碌碌无为，有的过着平凡却温暖的生活。

也看到了不同版本的丹妮拉：有的操持家务，有的与我错过，有的因病死去，也有的耀眼夺目到令我感到难以接近。

我终于明白，原来没有哪个版本的人生是所谓的最完美、最标准的答案，大家都在各自的实相演绎着自己的故事，是“不甘”和“如果”让我们一再错失自己世界里的美好。那个“我”费劲心机造出了能穿越时空的黑匣子，却是为了和这个平庸的“我”交换我所有的一切。虽然他声名满贯、智力超群，却在另外的某个方面一地狼藉。

有的“我”没能逃过枪响，有的“我”拥有我憧憬的一切，有的“我”已经死去。我的爱人，我的儿子，我的世界和世界里的所有人亦是如此。虽然这个世界很大程度上也许可能只是一场幻梦——因为连“我”或许都只是一个被虚拟出来的角色，但却不妨碍我爱它，属于它。

当我放下执念，不再去追求一个更完美版本的“我”和“世界”时，全然接纳我所拥有的实相时，我或许就是那所有平行版本里最幸福的一种可能性了。

太阳喵

盒内盒外

“脚步声回响在记忆中，顺着我们未选择的通道而下，朝着我们从未打开的门而去。”第二集画家丹妮拉的艺术展厅，标注数字 1、2、3 的三扇门前的地面上醒目地刷出这句名言。正向远观，被调换到本时空的男主杰森在茫然环顾中走过这段近乎隐匿他的文字，他进入了中间的 2 号门。在我以为：隐喻着他选取了一条心灵升华、充盈的道路。踏入其它任意门皆可，尽在穷举中。

盒子大冒险

盒子像中转站，类似三摩地。药水让人恍惚再清明，意识焦点的转移，得见长到无穷尽头的时空“走廊”，走廊连接的各扇门之后是不同的平行时空，在打开门时坍缩成相。本剧将矩阵这多层次与位面大楼中的某一层某单一走廊呈现。如果加上其它通道与楼层，穿越将会有更多变数，可去到不同的时代、年龄段。剧中设置的是主角们感兴趣的相邻近似的平行时空。除了水平平行，还有垂直平行，轴线平行，矩阵平行。

剧中最令我深为触动的是男主和阿曼达进入盒中在生死冒险中摸索学习，不懈地复盘如何控制盒子。如果说《群星》让我们领略在纷乱套叠时空间的不知所措，那么《人生复本》仿佛现场示范如何护持、运用心念去进入理想实相，去锚定时空，心能转境，而非轻易被外境左右。此过程中将真实的显像原理展现：外在伪装实相由内在蓝图通过潜意识显化。真实的吸引力法则并不是在角色我嘴上说说就能遂愿，歪解了成相原理。“当下所是的内在自我按照其意识频率推送到与它认知习气相符的意识频率实相”。不但如此，角色我的期待欲望，也得通过多重自我间达成共识。

困在某个末世里的布莱尔想明白了，没那么简单，阴暗面的意念会一起侵入，所以她坚持在没准备好时绝不离开。想到赛斯强调的如果在生活中处处看到的是邪恶，如果心情沮丧，那么表明你还没准备好，不应该开始维度的探索冒险。“你遭遇自己创造出的‘心念形相’，却不知它乃是你自己的创造物。“除了恐惧还有二分心的对立，无/潜意识中藏着连自己都没法觉知的各种思

原文发布源头：xiyushe.org

绪，这些在梦与异维度中都会被浮现、放大。好的不灵坏的灵。不会控制盒子则被盒子吞噬，它能实现美梦也能噩梦连连。

在入门前若没有多维体系的充分认知，知见没有做到中正的清明就去踏足异界，尤如盒中的主角们，九死一生。对盒子穿越老有经验的霸总杰森训练新玩家莱顿时强调：“当你在盒子里时，必须时刻诚实，尤其是对你自己”、“万分谨慎，仔细想清楚做的每一个决定。”坐在盒中反思、调整，再打开新的门证悟，不行再回来反思修正，这与修行无差了。知见智慧不能深入习气、潜意识，在门后/在梦中轻易地被验证出自己最真实的状态，无所遁行，作不了弊，过不了关。

由于在盒中得依赖药物，有时效性。使主角们不得不珍惜机会，快速提升观觉力。这令我想到在盒子外的世界，实相的跳频变化有渐进过程且不易觉察，也让我们懈怠懒散，常忘记时时观照内心，忘记作清理融通。不专注地修习导致原地转圈，难以跃迁。

交换人生

当一个我做出一个选择，会分化出另一个“我”去探索另一条未选线路。实际上所有线路已经存在，处于激活/未激活状态。我们始终生活在历史剧中。在当初是否放弃一切和丹妮拉结婚生子的转折点上，男主杰森说他发誓自己看到了两条人生路。而霸总杰森说当在盒子里发现一个家庭的存在，是他一直不敢做出的选择而产生的，令他后悔万分。而他真正羡慕嫉妒的是另一个自己敢于选择为爱情冒险。他俩谁是原生人格，谁分化出谁？或许并不重要。霸总笃定闪耀成功的事业是平凡的男主杰森无法抗拒的。但他低估了同时分化出的这一人格，与他同等的坚毅。我认为在分化时决定了男主杰森负责的面向——主要的初心是家庭。而霸总选择了天赋、热忱、机遇，有错吗？在灵修时，家人们的反对常常困扰修行者，怎么做？想想，多一个分身去对付凡人俗事就好了，是否真的就分化出这样的一个自我了呢？

男主有对事业的憧憬与野心吗？从听闻好友获科学大奖时久久不能从震惊中平复，落寞溢于言表。工作无人 care，热忱压箱底，平淡混日子，令他眼中神采渐失，与霸总的意气风发形成鲜明对比。长久以来隐忍对事业的不甘心结或连接上另一个对等的自己。第一集中当男主犹豫着合作邀约时，大胆不接妻子电话时，表明他的初心被动摇了。此时交换人生正是两人彼此功课的需要。他们都有着不甘心、缺憾、坑洞等待修复填补，等待重新审视与认知自己的初心、价值。

《群星》中的女主是不知该如何回去只能接纳现状，而本剧中的男主一过来便被一群搞事业的疯狂同事惊吓，仿佛入了虎穴。为何实相如此？正如男主说过他会不顾一切去确保自己做出了正确的选择。或许在无意识中把另一个未选的人生剧情不自觉地矮化。当换到彼此时空，深层的意念显化出了种种意外。比如霸总的前爱人画家丹妮拉被他手下员工突袭击毙，我想这来自于男主认为事业与爱人无法兼得，否则会不利对方的底层意识。这遭遇是一个魔考，眼前死去的丹妮拉如果是自己的丹妮拉呢？无法想像，那时事业还重要吗？只有在真正失去时才明白珍惜吧！我想他因此坚定了自己的初心——回家。

习气使然

接上一期《群星》细雨随笔中的问题，女主换成霸总杰森。“同一角色、相同背景设定、一样的家人，各自会用多长时间把对方的家庭内部关系环境过成自己先前的样子呢？”控制欲强的霸总在换过来前没报名顾家好男人速成班，过于自信个人魅力，没几天把幸福小家弄到离心的趋向。大费周章换过来，却不换习气。习惯砸钱解决问题，但家人不是雇员，不是交易买卖。财大气粗，但忘记钱也化解不了他抛弃爱人的愧疚。家需要爱与尊重、耐心包容坦诚、责任担当，但他恰好相反的行事风格，跟他在另一个时空不顾公司危机、不管其它同事死活一样地为所欲为，利己。当自以为是的付出不遂人愿时，开始抱怨“妻子”与他想象不同。

原文发布源头：xiyushe.org

男主的妻子丹妮拉同样为了家庭放弃绘画天赋。我们看到画家丹妮拉的非凡成就，魅力洒脱，那是她的对等自我。世人常对男性牺牲事业惋惜，女性又何尝没有独立闪亮的人生。婚姻中的丹妮拉事业平平无奇，不富有，但相对不得志的丈夫，她没有因天赋才华被埋没而内耗，也没有因失去一个儿子而抑郁。她在其它感兴趣的各面向上积极拓展着，把自己和家庭经营得更为平衡，爱家也爱自己。品味与个性、内涵与风情兼备。眼里有光，活出风采。

以上，男女主一位令原本和睦的家生出了裂痕，便想逃离，而他本是穿过来修复的。一位在有泪有笑的小家中仍绽放光芒，活出不平凡，令众多杰森生死追寻。令我想到有人认为修行后会一切顺遂，一遇到事上练，一不顺心，仍习惯性抱怨家庭、工作或修行本身，反正是外界种种将自己拖累。从某种程度上说，你之所以是你，跟自身的习气息息相关。面对不同境遇时，是学会随遇而安，积极从内在去审视与改变，还是依旧让习气摆布呢?

无数的我，为何是他?

常说这个世界只有你，但又不止你一个。彼此对抗、竞争、伤害、关爱、扶持……剧中栩栩如生展现了众多自我们从一开始满口“我的家、我的妻儿、我的……”，并为此相互追杀，多败俱伤，直到认清放手利他才是对妻儿最好的方式，在结局自我意识群体达成一致，互助、祝福。

男主一路跋涉中不是没有过夺舍的念头，每一次的觉察，都在磨砺心性；一次次的极限考验令其胆识心智强大。突然面对几十个杰森的竞争，他不再是惊慌无措的小白。他明白每一位的不易，理解共情所有的“我”。相较大多采用激进方式的杰森们，唯一施巧计见到妻子的男主显然成为自我意识群体中更为成熟、智慧、平衡的人格。

最后一幕，众多杰森汇聚，有的愤慨不平蠢蠢欲动，一位较清醒的杰森一语点破：“这与他无关，而是她想要什么！”是的，不论多爱对方，如果对方不需要，还纠缠不放，那爱则成为占有欲、控制欲的变形物。

坚守初心的男主在最后一关尽力后，放下执着，他只是等待。善良温暖，尊重敬爱，不因利己去伤害家人与他人，这就是一位妻子母亲所需要选择的丈夫父亲。

问题来了，一众人格片段们何去何从。我想说虚空无限，走廊也不止一层。杰森们的集体意识还能创造出什么奇迹呢？既已有了妻儿团聚的人生，何不去尝试探索更多的方向？比如：阿曼达留在自己创造的理想文明世界中，而那个时空中的阿曼达已失踪了，留下了一切现成的优越条件给她，难道是巧合吗?

想想我会愿意进到盒子里探险吗？实际上无数的我在盒中亦在盒外，在门内亦在门外，无时不刻在意识的投射创造中，也无时不刻经历着盒子的冒险与挑战。

文芳

《人生复本》，又名：暗物质。从片花开始，我对暗物质这几个字投入了聚焦关注。我在想，是什么样的作家能创作出如此能将其心中所想变成具有直观视觉呈现的影视剧。本剧的作者兼制片人布莱克·克劳奇，2005 年，27 岁开始创作出版《荒芜地》与《锁闭门》等系列，后面也有多部小说出版。

对其作品中描述印象较深的还有一部《递归》，讲述了有关时间、记忆和我们对“现在”这个概念的错误感知的故事，并描述出很多可能导致我们已知现实走到尽头的概念。我很好奇能写出如此多重世界、破幻时间空间概念的有惊人写作天赋的作者，是否自身已通过某种境遇窥探或经历过多重实相的可能性从而激发出创作的灵感。

原文发布源头：xiyushe.org

回到剧中，以下是我所聚焦关注到的方向。

“遗憾”、“如果”带着物理学家杰森往复跳转，回到他渴望去体验的版本，去有勇气有智慧地做出更共赢的、更圆满的选择。

就如我们，因着这“如果”反复将焦点投射入那一次次我们留下了不甘不平的人生中，尝试着达成我们一次次渴望达成的，尝试着进行修正。

带着这样的初心宏愿，在戴着这 VR 眼镜投入聚焦前，初心是美好的，能量是充沛的。当视线真实踏入这缤纷游乐场后，因着那种种“如果”、“不甘”、“不平”，陷入其中，跌入这多重矩阵系统，不断分裂出万千个“我”，追求的执着竟令自己忘记了最初的心愿所向，也忘记了回家的路。

关于盒子

剧中每次切换“实相”时，都有一个响指声。于我角度，响指声，是一个切换意识状态的象征信号。这声音，我想到的是传统催眠所用的一个方式：用响指做信号，作为暗示，让载具身体进入完全地放松松懈，进入深度催眠状态，也就是一种深度解离，进入潜意识通道连接多维实相的状态。

盒子在我眼中寓意着潜意识走廊，并不具有一个真实的实体结构，只是在此的隐喻。

多维实相一直不在远处，我们一直在其中，随着我们意识中的频率变化，无时无刻不在切换，以超出大脑可察觉的速度在无缝切换。

见相

当注入药水进入意识解离，这闭着的眼睛才真正是开启了，“你”才进入了真实的第一小步，你开始“醒了”。叠加贯通的各平行镜像展现在这眼前。

在本伪装实相中，当下的“我”通过潜意识通道是可互联不同的实相的，这在很多通过修行进入禅定止境或通过梦讯息的侧漏等等诸多法门中皆有所见。

通过这个通道，所有实相都相互渗透。不论是修行人开启运用何种能力去往各异境，去到哪一个世界。面对庞大应接不暇的各层层叠叠影相世界，是否能淡然接受眼前，安全返回呢?

心识一动，就被卷入频率所对应的世界。而每一个不同的选择都会产生另一个实相。

去到任何实相不在于大脑控制之下所说出来的语言、所进行的逻辑思考，在于你内心，在于潜意识下你内在此刻真实的感受。我想，这就是当下盛行的吸引力法则对很多人无效的影画版呈现。

一念是即能达的，可是你内在的恐惧在看不见之处被放大，极速快递保准将你精准免费送达频率所向之处。

而保持觉知，跟随直觉，才是那指路明灯。

云端共享

所有的平行自我，均讯息云端共享，能力共享。所有的“我”在不同的副本中进行着自己的演绎，所知所想所思所行毫无遗漏。不同版本的平行“我”，不同时代不同角色不同身份不同物种“我”的所有，在潜意识中共享着所有的知识架构、思想等。

我在这个剧中时，看到不同版本的杰森时，思绪飘飞，更在意的是如何平衡每一个“我”所思所憾所悔，真真切切融合进去这个世界，融合每一个我。其实当下，我们已然在融合中，不仅仅是融合每一个平行实相的我。我的世界没有别人，对面的这些配戏的角色，与我产生这千丝万缕关系、联系的“TA”，

原文发布源头：xiyushe.org

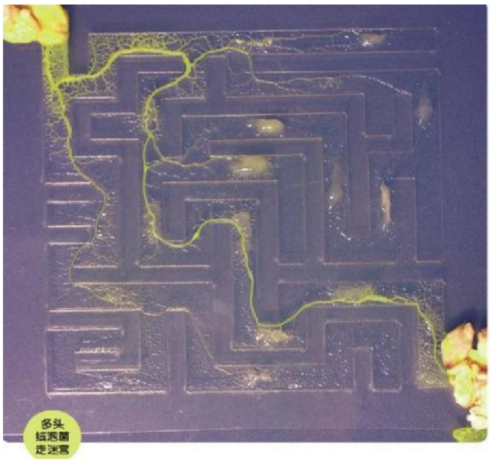
也都是我，不断地发生，又不断地通过解离，转换视角，去看见过往不曾看见的角落，所产出的不甘不平不忿不解不乐均得以平衡，无怨无悔地结束这投影剧情。

多维世界如此广袤，进入异境让人如此沉醉，如嗑药上瘾，以至于变成了一种执着，没有一个世界是完美的，我们在拼命追寻一个完美。

阿曼达

阿曼达在剧中的其中之一版本留下了我聚焦的记忆。于我内心，或许她这一版代表了我心中某一刻对我自己的投影显像。在我所见中，她是勇敢而善良的。或许其他人都是被动地面对被卷入，或许阿曼达也是被动演绎，可是在面对那么大量扑面而来的多元新世界，及未知的可能，她从原来的追随者、拯救者，从不断地透支付出整个自己，到她终于开始做自己、爱自己，勇敢地面对内心的选择，即便无人同行，即便那可能是一个孤独的世界，即便她依然有对未知的恐惧，可是她决然地走进了她内心所愿的世界，臣服-跟随内心-勇敢行动--开启了崭新的重启人生……

最后，我的思绪联想到《已知的实相》书中一节：



仔细观察下，其实自然界解决复杂问题的方式就一个：穷举算法——真菌把所有可能性的路都用分支彻底探索一遍，找到出口的那个被后续强化，而进入死胡同的逐渐萎缩。其实灵界使用的就是这个套路：任何人生课题，有多少分支，就衍生出多少的分身来；有多少个选项，就搞出多少个平行世界来，最后万分之一的希望也能顺利地达成。然后后续的大部队陆续跟上就好。

最小的代价，最大的成就。小我就是被分配出去探路的菌丝，失败也是一种胜利，胜利地排除了一种可能性。所以失败的生命体验也被认可和尊重。

——摘自《已知的实相 I》第二册 Y1-2-693

RGAldrich

本片着重讲了多重平行自我和多重宇宙的关系和结构。

本片男主杰森在人生蓝图中的关键节点做出了不同的选择，从而生成了相反的两个人格面向。教师杰森和科学家杰森在其所在的伪装层体验足够后分别在事业和家庭方面产生了不甘，从而引发了对对等体验的渴望。对多重宇宙的探索起始于对本伪装层体验的倦烦。

剧中以黑盒子和安瓿作为频率和入静的科技替代品。实际上，我们无时无刻不处于跳线之中，我们所处的世界并不是一成不变的。念头与念头的衔接便是帧与帧之间的过渡，体验过后认知水平的改变带来了频率的变化。念与念之间的空隙便是如安瓿般作用的入静，我们无时无刻不处在多重宇宙的切换之中。而这一切并没有脱离神魂的掌控，频率的变化取决于意识的层次，而这并不为识魂所控制。天可欺，地可瞒，己心不可骗。

但无论身处哪一个平行世界，我们能做的也只是体验、学习、感悟，从而提升自己的认知水平，并无变化。对神魂而言都是体验，都是学习，但凡有相皆是虚妄。但对角色而言就不一定了。

你真的做好面对多重宇宙的准备了吗？你真的能理解并接纳同时性与共时性在你面前一起呈现吗？在你做好身心灵三者合一，做好必要知见的铺垫之前，真的能做到对平行自我的理解与接纳，对各种经历感悟的认知和融通吗？如果没有，多重宇宙的面貌与地狱无异。

并没有哪一个平行世界更真或更假。对灵体而言都是体验，对角色而言都是剧本。但对作为这个特殊的人格片段的“你”而言，真的没有哪个更真或更假吗？当你离开你熟悉的伪装层，当你将你的焦点聚集入另一个伪装实相，

原文发布源头：xiyushe.org

甚至另一个载具，什么成为了“你”更为在意的事物呢？那取决于你的焦点吗？不！那取决于你的认知。庄周梦蝶？蝶梦庄周？

作为角色而言，我们拥有的只是剧本罢了。虽然这个剧本可能可以随你更改，又或者还不能。作为灵体而言，我们拥有的只是认知罢了。虽然这个认知看起来随你而摆动，虽然这个认知可以根据你的体验和感悟不断变换标准。最终想要学会的也是如何保持中正。

剧本只是剧本，怎么演由你这个演员决定。生活只是生活，怎么看由你这个观众决定。

但不要忘记，这都是为了学习，这都是为了感悟。而对于角色而言，只是为了让自己开心。

没有一个剧本可以做到尽善尽美，没有一个演员可以做到一成不变。世界因你而存在，世界因你而改变。你生成自己的实相，这并不是一句空话。

我们可以改变自己的认知从而改变看待世界的角度。我们可以改变自己的认知从而影响自己的言行，生成不同的实相剧本（知行合一）。世界是因你而存在的。因为你存在，才会有你在的这个世界。

你的认知影响了你的行为，而你的行为，又会被后来更改的认知所改变。所以不存在永远“正确”的行为，它没有好坏之分。

你的每一个举动都有它存在的意义，无论这对“你”这个角色是好是坏。它都是为了让你明白这一选择的意义，是让你知晓你此时对于此事乃至此生的初心。正所谓菩萨畏因，众生畏果。

修行即修心。我们总说事上练，是因为只有在行动中才能体现出信念系统的存在，也只有在感悟后才能有认知的改变。修行的意义在于理解“我”为什么会有这个问题，这个状态/情绪为什么会出现在“我”的身上；而不是去学会处理掉这个“有问题”的状态。对于神魂而言没有什么是问题，问题大多是对角色我而言的。这是对“我”的认知偏差，更是道和术之间的差别。

科学家杰森没有家庭的经历，不明白家庭的意义，不了解家人/爱人的相处方式。而遇到问题后，也是去处理掉这个问题，而没有思考这个问题为什么会出现并存在。而因为拥有了黑盒子（神通），其在金钱和人际上出现问题后，也是借用黑盒子接近莱顿和瑞恩，从而处理掉这两个麻烦，从而引发了更多的涟漪。

修真修真。何为假，何为真呢?

男主与女主在各个相同伪装层与剧本中的体验与感悟恰如双生火焰在理性与感性方向的双向而行。教师和科学家杰森在乎的点更多在于对结果的执着和行进，而丹妮拉与阿曼达更在乎的则是对生活点滴的感悟，细腻的丹妮拉很快就能意识到杰森行为的异常，而阿曼达则更能让人感受到她温和的内心。而这也是“男女”两个载具设置的意义，本就是为了体验不同的面向，就如同赛斯书里的珍和罗，珍需要学会温柔，罗需要学会刚强。灵体没有性别可言，而角色性别的设立，本就体现出了这一世可能会有的人生课业。

片中的最后，当无数多个平行自我（无论是神魂还是载具）汇聚到了同一伪装层，哪个杰森都是杰森，哪个杰森也都不是杰森。记得片中的解答吗？不是由杰森们决定的，而是由丹妮拉与查理决定，爱是无条件的。你的世界只有你自己，你对他人的批判显示的是你的信念系统，你对事件的看法能体现的是你的行为模式，你对他人的解读显现出的是你的认知水平。

你创造独属于你的实相。

菏壹

我们人类社会基本是以家庭为最小单位来生活体验的，所以围绕着家人朋友们的爱恨情仇展开了我们在地球村的诸多体验。

本片主线聚焦于对自我、对家庭、对事业等认知的诸多魔考选题，先来看第一题：女友怀孕了，A 选项是放弃女友继续追求学术事业；B 选项是跟女友结婚生子过小日子并止步于学术研究。

原文发布源头：xiyushe.org

两个男主分别做出了不同的选择，成为学术版和躺平版男主，并同时进入到不同的平行故事线中继续后续体验。一个体验到学术的斐然成就，另一个体验到夫妻恩爱，家庭的美满。好像各自都达成了初心。

这时第二道考题悄然来到：交换人生。心理学上有个“草色总是更绿”效应：人们认为未选择的选项比当前所处的情境更有吸引力。这时学术版的男主又被不甘、如果牵引着想要去体验当初的未选项，平复自己内在的遗憾；而躺平版男主因爱情至上，对家人太当真而被这一执念所困，被迫在多重平行世界寻找“原生家人”。

这里又引出了对平行世界、立体多元的人生矩阵、家人的认知探讨。

平行世界和人生矩阵：我们都知道在立体多元的人生矩阵中，在众多抉择点上，人生故事绝非是单一线性的，在悔悟与再尝试的过程中，内在神魂逐渐证悟着自己领悟的智慧。人生矩阵就是所有你经历和未经历的故事线的合集，所有可能故事线都会被展开并得到充分地探索。如果了知这点，不同故事线都会有同一角色在相同背景下展开，形成了彼此的平行，这些相互平行存在的角色我，因内在频率的不同而彼此不可知不可见。我们只是记忆了自己经历的故事线，并把它当真，那些未经历的世界呢，更真还是更假呢？

还有一点是要清楚这个人生矩阵也不是固化不变的，它是随时被扩充的状态，因为我们有自由意识，就会随机产生出一些新故事线，产生的同时，就被上传到阿卡西中，也就同步到矩阵中了。有句话说知道得越多，越觉得自己无知，当你知道了虚空，才知道自己是多么的渺小呀，但是随着你不断学习灵性知识并知行合一时，也许某天你又能深刻地体会到其大无外，其小无内的奥意了，因为你就是一切，一切也就是你。

关于家人：很多初学灵修者担心的一个问题，就是我灵修了，我的家人没有灵修，那么我们未来是不是会因为频率的不同而越来越疏远，甚至于最后分道扬镳了呢？可这不是我想要的呀，他们可是我最亲爱的家人呀。还有本片中躺平版男主一心一意要找回的“原生家人”。

以上其实都是对家人太当真了，只认为在自己记忆线里的家人才是原生家人，之所以会这样的认知，前提就是对自己也太当真了，还没有真正地了知“我是谁”。

那我到底是谁呢？学过资料的伙伴们都知道，我是一个复合体，不光是载具我，角色我，灵魂内我，还有群落意识我，菌群我等等众多的我组成，不能单独说哪个是我，也不能说哪个不是我。总之别把这个肉身载具我当真。再换一个更破幻的视角，我们的伪装层的一切显像——空气、微尘、山河湖海、房屋、树木等等，都是由意识微粒排列组合而成的，当然也包括这个“我”，所有相皆是虚妄，连我都是假的，请问我的家人呢?

那又会有伙伴问，都是假的，那我们在这里干嘛呢？一切都是虚无，人生还有啥意义呢？这个问题其实老师在上一篇《群星》的随笔中已经回答了，我们就是来这里借假修真的，虽然一切人事物景都是假的，但是这期间的经历的感受都是真的，卡顿也是真的，感悟觉悟也是真的，萃取的智慧也是真的，又得说一句真理：知识可以传递，智慧必须亲历。而且领悟到的智慧、拓宽后变利的灵根，是能成为后世自我的无形资产的。

回到我的家庭，说说我对家人的认知改变。我爸爸是老年痴呆症，记得老师在有一篇《困在时间里的父亲》影评中说过阿兹海默症（老年痴呆）患者可以避免癌症的攻击。我们身边亲戚好多得了各种癌症，还有小区邻居也有不少癌症去世的。我就对我妈妈说，爸爸得了这个病，还是一个好事呢，最起码不会得癌症的呀，癌症的死亡率可比这个病要高发很多呀。妈妈确实也因此心宽了不少。这也算是失中见得吧。

最后通过学习知道在我们当下选择的同时，就会产生无数的平行世界，无数个我在平行世界中同时展开探索呢，所以当下我们能做的就是在本位面中演绎好自己当演绎的角色，做好当做的助缘，反思并领悟到不同的认知，做出自我的必要改变，与内在神魂共舞，达成初心所愿，不去给别人（包括其他平行世界的自己）添乱，顺其自然，接纳所是的自己，就是最好的选择了。

原文发布源头：xiyushe.org

星光

《人生复本》这部电视剧让我通过在学习细雨资料和赛斯书的过程中，跟随演员、导演及观众视角亲身感受了一遍。

下面分几个点讲一下自己的感受：

——不甘与对等体验及人格与人格片段

影片的主角杰森是一位很有才华的物理学家，大学教授，在人生的岔路口上，因为女朋友的怀孕，所以做出了两个不同的选择，这就分出了两个人格：杰森 A 和杰森 B，处于同一背景下（芝加哥）的两个不同的平行世界……

因为选择的不同，所以就走了不一样的路径——人格片段。一个继续着自己辉煌的事业，一个则放弃了大好前程选择了爱情家庭，可是他们真的臣服下来了吗？面对一次次的考验，杰森 A 的片刻犹豫，事业有成的杰森 B 对自己当初的不同选择的不甘，也就使其在内在意识上与 A 有了意识链接，因为他们本身就是一个自然体。这也就引发了两个对等体验的后续剧情。

——你的世界只有你自己

有时候决定命运的，可能不是天赋、能力、背景、运气等关键因素，而只是一个信念。

一个看似短暂的瞬间选择就会让人生通向完全不同的命运轨道。

杰森 B 发明的盒子，就是一个时空隧道，每一扇门的背后都有一个平行世界，每个平行世界都是依据自己当下的信念显化，你是焦虑的、恐惧的，那就显化给你狂风暴雨、惊涛骇浪，你骗不了别人更骗不了自己，它是你真正的内心意识世界。

而当杰森 A 和阿曼达真正平和下来，寻找内心的声音时，真的就呈现出来一个美轮美奂的芝加哥，阿曼达选择留下来过自己想要的生活，杰森 A 则坚持着自己选择的初心，继续寻找自己的家。

——执着、臣服与坚持

观影过程中，我一度把自己放在杰森 A 和丹妮拉的角色上，如果换做是我，我是不是选择和阿曼达留下开启另一段唯美浪漫的爱情故事；而妻子丹妮拉也可以臣服下来，接受突然变得既浪漫又有品位的杰森 B，重新找到热恋中的感觉，那岂不是两全其美？为啥杰森 A 苦苦挣扎，历尽千辛万苦去找寻妻儿？

这就是《人生复本》，通过学习《已知的实相》Y 系列，以宏观的视角去看待整部剧情，了知到可以有更多的可能性，每个可能性都被探索和可行着，只是我们当下的关注点在哪条线上，角色我就会依据你当下的关注点去经历着……没有对错，全我就是在多重宇宙中这样运作的，连接起当代背景下的时空矩阵网络，每个人格都能走出不一样的人生，萃取出属于自己的那份体验和觉知。

整部剧看完，没有了遗憾，结局非常圆满，一家人团聚，虽然见面有点生疏，但是心却紧紧连在一起，也通过这样的人生蓝图，各自找回了自己内心的那份初心、良知。这就是为什么老师一再提醒我们，学习的基础一定要从《三正道》开始！

杰森 A 经历千辛万苦不放弃，就是为了追寻自己当初的那份初心，对家人的爱与坚持。

杰森 B 最后找到自己的初心，整合所有的多重自我，臣服下来……

哪个是我？哪个不是我？哪个是角色我？哪个是内在意识我？都是我，又都不是我，浑浑噩噩，只有在混沌的生活中时刻保持清醒的内在觉知，才不会被命运裹挟着走，才会走出属于自己的那份人生精彩。

昕冉

开悟：

“开悟不是终点”，被电影描绘得淋漓尽致。开悟是一扇扇大门，打开这些大门所见的光景，取决于开门前的真实心态。每推开一扇大门如同开盲盒，

原文发布源头：xiyushe.org

内心放空保持中正状态，还是充满恐惧、走神和潜意识的欲望，都会改变前进的方向。每扇门的开启都需要一瓶生命能，要获得更多生命能取决于是否有新的挑战和目标。

从另一个角度看，死后去到哪个版本的世界也取决于自身意识频率所打开的那扇门。剧中主角每每打开的都是当下意识频率所对应的世界。最后没有任何的期望，是美好的记忆与祝福把杰森带回了丹尼拉身边。

都觉得开悟就会天下无敌，但真的开悟者就是好好地活在当下，既然投胎做人就把人事做好。开悟是内在意识觉醒，一扇扇门就像面对十字路口，向前、向后、向左、向后、还是原地不动都是自己的抉择，每个选择都对应了那个当下的意识状态所呈现的实相，所以，我们才是自己的主人。

当打开大门、车门、办公室门、校门……这一扇扇门开启前的内心状态就已经决定了路径。所以我们修的就是自己，是自己的这个心，要打开的也是自己的这个心门。

最大的敌人是自己：

看到剧中平行面向的自我相互厮杀后，还相信“知己知彼，百战不殆”吗？认真想想，当我们带着如果与不甘想去战胜别人时，首先要强大于对方，这意味着要先了解自己、提升自我，要克服自己固有习性，突破自我认知，扩展视角、耐力、持久度与随时调整平衡的能力。所以看似一场场对战，其实敌人无非就是自己。

真爱：

如果说要体验一世女人、一世男人、一世孩子方可毕业，那天知道珍与罗相遇了多少次？光赛斯就表达出他们 7 次相遇。《人生复本》中同一自我群体往复人生同时经历体验，哪个更有价值？哪个更失败呢？学术有成的杰森、离婚的杰森、为亲子教育头疼的杰森、遇到病毒的杰森……各有心酸也各有花好月圆。每种体验都带着某一面向上的“如果”与“不甘”。生活就像一道

道佳肴，自己就是那五星级大厨，食材与调味是宿命，但用量却掌握在大厨手中。

杰森本有机会与阿曼达留在一个美好的世界，但因心中深深爱着丹尼拉，最终打开了原本那个平行世界的大门，这里的杰森虽不优秀但却平和，丹尼拉与杰森的爱感化了不同面向的其他人格，使他们在真爱下圆满。

奇迹

我是谁？谁是我？

影片中发明家杰森借由药物和工具的作用进入了矩阵，打开了通往多维平行实相的通道，在矩阵中反复地探索让他掌握了可以任意穿行于想去的平行世界的心法。在常人眼中，这近乎于神一样的能力，却让他在穿行其间的过程中感到迷失，因为不甘和如果的伴随，他偷换了 15 年前因选择了家庭而非事业为主从而分化出的另一平行世界的人格片段——大学老师杰森的人生。在他的认知中，他认为自己做了一件对两人都好的事，他事业有成，却极度渴望体验拥有家庭的圆满；老师杰森则因更多精力用来关照家庭，在事业上无所建树而心有不甘。看起来这样的交换大家可以各取所需，也可以借此消弭各自内心纠缠的不甘和如果。但问题是，他没有经过别人的同意，一厢情愿地做了这个决定，就这样随意干涉他人的自由意志，删改其人生走向。

当然，这事儿他可能也没法跟人商量，因为说了对方也很难理解，可能只有经历一遭才有了解的可能。从另一个角度来理解，既然角色有此经历，那也是高我的安排？因为每一种经历都有其意义所在，都是穷举运算的一个分支。只不过角色遭遇事件时的造作和挣扎让这经历变得更复杂了。以至于最后有上百个（也可能还有更多）返回同一位面的教师杰森。

有些人格在经历自己先前角色时，起心动愿，总觉得自己要是生而知之或拥有超凡神通，就可以过上全然不同的人生，于是就有了这样的对等体验机会，用很不成熟的意识状态去经历拥有神通的人生。发明家杰森显然并没有达成

原文发布源头：xiyushe.org

意识的真正觉醒，他拥有超强的逻辑思维能力却缺乏同理心。无论是随意偷换他人的人生还是对所谓家人的爱，都建立在我是主宰，我为你们好的心理架构下，无法感知到他人真实的感受。即使在去咨询心理医生阿曼达时，阿曼达提醒他：每个人对浪漫的定义并不同，但他仍毫不在意，固执地按照自己的想法去行动，结果造成了和丹妮拉之间更大的嫌隙。

超能力确实可以让角色我亲身经历与体验跨维度实相，了知层层幕后种种变化，但如何运用超能力则是大课业。如果自身心智心性心神功夫底蕴没能到位，贪嗔痴在尘世中还种种当真，那开启了能力后，就会触发种种造作，引起万般涟漪，犹如飞虫入蛛网，越挣扎裹缠越多。不管是发明家杰森还是教师杰森，以及后面在套叠空间中意识分化出的那么多杰森，即使在矩阵中穿行了那么多的平行世界，看到那么多个身份相似或不同的所谓的自己和家人，却仍无法理解自己其实只不过是矩阵生成的多重虚拟实相中的某一个自我意识的分身，而所有的造作也都是因为他们至始至终执着于自己当下的角色我才是我。

自我是外在的角色我，而人格是正在演绎电子层中内在角色的那个意识体。内在意识是独一无二的，但角色只是一个可以被反复使用的皮囊。那么多看起来长得一模一样的杰森，虽然性格有很多相似之处，但每一个的内在意识都已不同。相同的是他们都深爱着自己的家人，虽然这种爱不乏小我角色对于我的东西，我的家人的执着。但他们中的大部分最终放弃了无谓的争夺和厮杀并达成妥协，选择尊重家人的抉择，并护送三人走进盒子，去一个更安全的新世界生活。这里，爱从单纯地利己转变成利他的，共赢的，因为没有了争夺的主体，杰森们也因此不必再以命相搏，可以有选择地去寻找人生新的可能性。

赛斯所在的第五维度意识场域，即真实的标本宇宙——本真宇宙，才是我们自我内在意识实际存在的地方，那里有真实的空间。我们处在一个仿照的伪装实相中，而我们这个星球所处的宇宙也只是万千伪装虚拟亚空间里的一个。尽管我们的角色人生、地球、太阳系，乃至宇宙是一个被意识投射出来的幻

相，但我们此时当下的功课就在其间。因此必须依照它的游戏规则进行与展开自己的人生体验，尊重它背后的规则之力与底层逻辑意识，虽然这样的“道”在每一个意识水平层面中都是不尽相同的。彻底地不认同当下的自我，会让你无法完成自己当下的课业；而过分认同这个自我或这个所谓的地球与国家、民族身份，也会让自我陷入到角色的循环中，无法达成对更广阔意识面向的认知探索。

阿曼达在经历了这一过程后，想明白了，不再执着于自己原有的身份，跳频到了一个更匹配她当下意识层级的新世界。教师杰森看起来是主动放弃留在这个世界，但或许是因对自我身份的过分认同，而无法和这一频率完全匹配。他一心想回到原有的世界，可是那无数个看起来完全相同的门背后哪一个才是自己的故土呢?

这里涉及到修习中非常重要的点，意识锚定物，安全屋的设定。在剧中，那个他经常去的乡村酒吧成了他回到原来世界的锚定物，也可以说是他的安全屋，在这里他躲过了跟踪。当然仅仅这个参照物本身还是不够的，还有很多其他的细节需要一一校准，熟识的酒吧老板，酒吧招牌的样子，霓虹灯颜色，街对面的酒吧，自家房门的颜色，纪念树……每一个细节都同样重要，因为一点差异就是另一个世界。

自己眼下还是个麻瓜，这是件幸事。这部剧帮助我直观地了解到，当自身的认知不到位，还未达到三正道的标准之前，贸然游历多维实相时可能遭遇种种考验，起心动念间就是天堂地狱的分野。爱人，孩子，父母，朋友，哪一个是你世界里的真实呢？其实这个所谓的世界只是自己意识的投影，自己的世界里其实只有自己，你关注什么、看到什么，就生成什么体验，并经历它。臣服并追随内在热忱，认真演好当下的角色而不当真，安住于此间，学习，体验，领悟……

Helen

原文发布源头：xiyushe.org

这是 2016 年的同名小说，非常佩服作者的理解和表达，感觉比第一部更加广泛和准确了。太多点可以展开，这里只提两个最触动的点。

其中一次 Amanda 和男主在餐厅里吃饭，忽然拉着他去跳舞，她非常放得开，但是 Jason 却在害羞犹豫，这时 Amanda 说：“你在怕什么呢？你跳得不好又如何？如果你跳得难看，你可以离开这个餐厅，离开这个城市，甚至这个世界。”

这句话让我震动，直接截屏收藏。我们现在就是在这条线上经历着，这个世界实际上就是为了我们自己的体验才存在的，整个的布景、所有的人物，一切一切，都是配合我们的体验来的，如果我们自己不敢，因为怕丢脸、因为各种原因而不去尽情体验，那这些还有什么意义呢？那就白来了一趟。所以我在害怕什么呢？在担心什么呢？Who cares？So what？如果跳坏了又怎么样？可以离开这个世界，可以换一条线，可以重新来过，我们不正是这样经历着亿万次的生命吗?

另一个点是在结尾时，看到男主历经千辛万苦，终于回到了自己的这条线，找到了太太和孩子，我们为此松了口气。在之前的好几个小时里，作为观众已经习惯了把自己的焦点一直跟着这位教师男主，认为他才是“真的”、“正牌的”。下一秒忽然看到更多的 Jason 出现，我们开始散焦和困惑，对原来的“正牌”Jason 也开始了怀疑或思考。

最后我们发现有上百个 Jason，都是从同样的起点——企业家 Jason 的办公室出发，都在近似的时间来到了教师 Jason 的终点。这里可以理解为一个小驻波的两个节点，或是一个交叉路口。

看似在这条线上，所有的 Jason 都在争夺同一个太太、同一个儿子，这可怎么分啊。这是很戏剧手法的表达，实际上并非只有一个太太和一个儿子要被这么多男主瓜分，因为所有的他们也都有各自的线程，有各自的家庭组合，只能说在这一点上，他们在此的频率非常接近，所以就好像飞碟从这个世界借过一样，同时显化在了同一个实相里。

究竟起来，就连企业家 Jason，其实也不是来抢亲的，只是他的人生剧情里安排了一个小插曲，就好像做了个梦，梦里回到了当年女友和自己分手的地方，体验了一小段“不甘”和“如果”。而另一个教师 Jason 配合他对调了人生，也顺便推波助澜了更多 Jason 的可能性展开，各自体验品悟。

谁真谁假？谁站在正义的一方？谁又该被讨伐？就好像《西游记》里的真假美猴王一样，小时候觉得孙悟空是真的，六耳猕猴是假的；孙悟空是好的，六耳猕猴是坏的，现在想想，接下来真的去西天取到经的到底是谁呢？其实没人知道，很可能是那个更有“背景”的也说不定。不过谁在乎这些呢，我们的目光跟着的那个就是“真的”。

最后看到一直关注着的那个 Jason，带着太太和孩子离开了这个混乱的现场，在所有的其他自己的分身的目送下走进了盒子，算是跳线了，开启了新的人生，其实也就是继续向前走了，活在观众的想象里。

当时我更关心的是那留下的那么多的 Jason 怎么办呢，在经过同样玩命地拼搏后？就像之前说的，他们都会有各自的路要走，这里只是一个十字路口，一个多条线程的交汇点，接下来大家会各奔前程，该死的下戏，该前行的继续。这个地点只是他们各自故事中的一瞬，真假美猴王大战后，也没有必要纠结在此，各有各的线路。

还有一点，心念的巨大能量非常形象地贯穿其中。例如这剧情最初是由一个 Jason 的不甘心引发的，爆发出后续如此庞大的剧情，不用等到后面越来越难圆谎、越来越难收场，仅仅在那个时刻、在一念之间，已经有太多的分支伸展荡漾开去了。

这么多的 Jason 其实在探索的是同一个面向，企业家 Jason 学到了结结实实的一课，而其他的教师 Jason 们也在对等的另一端经历了细致精微的体验。

观众习惯跟着主角的追光灯跑，其实观察任何一个都大有文章可做，比如那黑人富三代的历险记会是多有趣的一条线啊，如果再拍第 N 季，他再出场时应该是饱经沧桑了吧。

原文发布源头：xiyushe.org

思绪飘到小说作者，没准这就是他的一个梦记：某天他偶遇了旧日的恋人，于是做了这样一个梦，在梦世界里他回到当年那个路口，向左转……

Sherry

这剧很直观地帮我们理解了细雨老师《已知的实相》Y1 里的多维平行宇宙的世界。都是我，又不是我，没有哪个世界更真，或更假。

药水就像冥想时开启的内在感官，能让意识做不同平行宇宙的探访。盒子就像冥想前设置的神圣安全屋。

每条你没选的路都有另一个你在做探索。当你拥有了这种探访多宇宙的能力时，能力越大，造作产生的涟漪就越大，像蝴蝶效应一般。（一世就有这样多如恒河沙的平行自我，是否每世最后都能完成人生蓝图铺陈的课业呢？）

这山望着那山高，想两全其美，十全十美的完美生活，哪有完美的生活呢？不解决自身深层的认知卡顿，那同样的问题还是会以别的方式回来，和爱的人在一起或不在一起，最后大概率都会后悔。主要是自己用什么样的心态去面对。逃避是自欺欺人，就像电影里说的，生活本身就是不完美的，我们能否接受这种不完美。

获奖世界里的杰森，如果是不甘与逃避，那大学教授世界里的杰森，会不会是另一种固着呢？执着于寻找过去的美好，是否也忽略了和他新频率接近的阿曼达的共同进退与陪伴呢？剧里他最后是找到了他原来世界的妻儿，而在细雨资料里我们知道，我们是意识焦点的投射，每天醒来，身边的人都有可能不是原来那批，自己也不是昨天的自己。我们活在自以为连贯的记忆里。经历是假的，感悟是真的。不管怎样，男主做出了自己无悔的选择，选择没有对错，都是经历，都能从中萃取出不同的感悟和收获。只是，他以为的这版家人，也真的还是原来的那版家人么？应该也有一个版本他选择了留下和阿曼达一起生活在另一个平行宇宙，面对新的未知生活吧。

左耳听心

“我想你留下来。”

“我知道在无数个世界里，会有比我聪明得多的杰森，他们都会愿意留下来，但很抱歉，我没法跟他们一样。”

阿曼达的爱还是没能化开杰森“回家”的执念，但是杰森真的还能回到他从前的那个“家”吗？

执念驱使着科学家杰森用盒子打开了平行世界的门，他以为自己完美地搞定了一切，哪知这才是一地鸡毛的开始。“我执”可能是本位面很重要的课业之一，无论是陷入困境中极力想办法能再与家人重聚的老师杰森，还是想再给自己一次机会能与昔日恋人重修旧好的科学家杰森，都足够地执着。假如科学家杰森有着足够的洞见能够看到他的执着带给他的后续涟漪，他是否还会继续呢？或者是只有在他经历过执着之后的波澜才能够获得这份洞见与领悟？

《人生复本》可感受的东西很多，它以平行世界为框架，以时空套叠态下的潜意识长廊为依托，展现了剧中人物角色不同分身间的各种历经和历经中的各自选择。然而此剧最触动我的地方并不是其高妙的表达视角，而是剧中的几帧画面，其中以第七集螺旋塔餐厅的那段为最。

我觉得第七集是之后高潮前的转折，这是抉择的时刻，由此开始老师杰森和阿曼达这对因缘际会下的亲密伙伴将由携手前行转为各自前行。

吻别后的阿曼达独自站在电梯里哭泣，那似缺氧般的窒息，伴随着灵魂的震颤。静静地看着她，我的意识也游离到了曾经的某个片刻点，我正在历经着她此刻的历经，或者说她正历经着我曾经的历经？那我是谁呢？我们是谁呢？好在这一刻的阿曼达并不绝望，阳光缓缓地照在了她的脸上，好温暖，每一个光子都浸润着她，她露出了坚定而自信的笑容。

走吧，聚散有时，广场之上，他左走，你右走，我如何走？从此江湖路远，大家各自珍重……

原文发布源头：xiyushe.org

Cathy

影片以 1 号 Jason 为意识焦点而徐徐拉开整个故事的帷幕，让观众跟他的这个角色的命运跌宕起伏着，到最后在 2 号……n+1 号的注视下离开了他们本来的那个世界，而前往自己所匹配的那个世界去了。

在影片里有义无反顾地回到自己原有家庭的 1 号 Jason，有活在不平、不甘和如果中的 2 号和其他 Jason 们，也有找到自己理想中生活而安定下来的 Amanda，还有一开始被平行实相吓到不敢再突破，但最终鼓起勇气离开的 Blair……

里面的每个角色都有着自己的人生功课，他们在自己的平行世界中，经历着，感受着，快乐着，痛苦着，就如同当下的你我。可是当有一天，有个人告诉你，你只不过是万千你所扮演的这个角色中的一个分母而已，人生失意的你，春风得意的你，穷困潦倒的你，妻离子散的你……他们都像你此刻一样，真实的在其他平行世界里同时存在着。你是否会像里面第一次被告知的角色们一样，觉得是天方夜谭，直到自己真切地站在那个长长的走廊里，打开每一扇门才会相信呢?

其实真不用等到那一天，如果你能放开自己的成见，打开自己的心胸，用心地去聆听细雨资料，你会真切地感受到细雨资料里那句:

“没有死去的角色，只有谢幕的演员；没有还未出生的孩子，只有尚未播放的镜头。”

你觉得当下自己是几号 Jason 呢？还是其他的角色?

其实都不重要。重要的是你在此刻的这个角色里是否能在岁月的琐事和时代的宿命中臣服下来，安住于当下，品悟出此生的初心，凝聚出智慧，品尝到人生的法喜了呢?

如果还不能，那别着急，继续用心地学习细雨资料，在世上炼，事上练……

想想 2 号 Jason，就算投机取巧地来到自以为完美的 1 号 Jason 的世界，到最后还是根本无法和那个世界中的妻儿心心相印，无法同频共振,最后淘汰出局……

突然想到细雨资料 Y1-2-693 的这段，和这部剧可谓是遥遥相映：

中国有句老话：“是儿不死，是妻不散。”

早年间我的高我意识经常重复告诫我：

”当成就时必成就，不早不晚刚刚好；是你的就是你的，不是你的争也争不来；给你的是你所需的，多的你求来了也不是福，是祸，消受不起，反而会添乱，平白添加许多人生课业。“

淡白

1.选择没有是非高下对错。

不同的选择成就不同的人生，是选择铸就人生。人生没有孰优孰劣，没有哪一个人生比另一个人生更好或低劣，只是选择不同。一个选择成为顶尖的物理学家，一个选择成为大学物理老师。前者和社会名流来往，名利皆获，后者工作内容平庸，甚至不被学生重视，但顾家，一切以老婆孩子为先。从世俗意义来说，科学家的人生更“优”，是更好的选择，但物理老师的生活状态却是科学家内心最强烈的执念和不甘。而物理老师的人生安然和美，愿意倾尽自己所有甚至生命回归自己所拥有的人生。所以，自己的人生，自己选择，不必遵从别人的节奏，不必符合别人的三观，不必按照别人的意愿，不必束缚左右于外界的评判看法。遵从自己的心，做好自己的选择，然后去体验和反思领悟，拓展自己的认知和视野，如此即可。

2.平衡对等法则。

这个世界里是一个乞丐，另一个世界里是帝国大帝，只是灵魂选择在不同的世界里有不同的体验，如此而已，并无优劣高下之别。每个人，无论相貌职业地位等如何不同，但本质是相同的。哪怕因为能量的不同，最后有的衰竭，

原文发布源头：xiyushe.org

有的鼎盛，但也只是能量的不同存在形式。而且大家来自一处，没有什么区别。这个世界的我是一个老师，另有一个世界的我会醉心学术，也会有一个世界的我没有考上大学，成为无业人士。等等等。而同时，这个世界的我所仰望的权威，在另一个世界里只是业绩平平。所以不需要自卑，也不需要自傲。没有高低之分，只是体验和拓展认知，萃取智慧。

3.意识决定实相。

我们的情绪状态如何，潜意识中潜藏着怎样的渴望和恐惧，实相便会如实地呈现出来。所以，改变自己的情绪状态，挖掘内心的渴望和恐惧，从而进入“较好”的实相。电影以长长的走廊和一道又一道紧挨的门来呈现不同的实相，而在我们的现实中，我们也处在套叠的一层又一层不同的实相中，根据我们自身的情绪状态、潜意识中的渴望和恐惧，进入一个又一个相应的实相。电影中世界的转换还需要推开一扇又一扇的门，在我们的现实中，只需要情绪状态、渴望和恐惧的调整，便在不知不觉中自动地进行了实相的跳跃转换。

4.灵魂故有的脾气秉性影响着角色做出不同的选择。

以前总觉得在人生各个节点，自己只会做出同样的选择，因为从小接受的教育、自己的认知脾气秉性就是如此啊，怎么会做出不同的选择呢？怎么致使无限可能性地展开呢？影片中的杰森却让我明白了：物理学家杰森更理性自我无情一些，物理老师杰森更共情柔软。最后回归的杰森们历经种种极端状况，秉性差异达到了最大化：有的更恶，有的报复心更强，有的依然不改善良本色——所以，杰森只是剧情中的角色，扮演这个角色的灵魂不同，这些灵魂故有的习气秉性不同，即便在同一家庭环境中成长，接受同样的教育，但依然会在同一节点做出不同的选择。因此，就会有不同的“我”——他们既是我，又不是我。想想就很有趣，有不同秉性不同职业不同人生的“我”，有大同小异的“我”。而我，只是这众多“我”中的一份子，是一幅未完成、正在完成、已完成的画幅上的一笔，与众多的“我”，共同完成、正在完成、即将完成一幅色彩斑斓的画。而不同的选择成就不同的人生，不同的人生可窥见不同灵魂故有的习气秉性，这习气秉性中蕴含着需要拓展的课题、此生

的目的。所以放下执念和不甘，安于自己当下的选择，如何将自己的这一笔画得更为圆满，是当下的自己需要思虑的事情。

入门级小王

《人生复本》看完了以后对我的冲击比第一季的《群星》要大。《群星》展示的更多是多维度宇宙平行世界，对等体验，包括量子纠缠效应下的技术展示。《人生复本》对于技术部分的展示相对简单清晰，相反，在人生体验上非常的饱满和丰富。下面我基于角色一个一个地分享一下我的感受。

事业有成的 Jason

在这里主人公 Jason 的人生主线在 15 年前被切分为两个大的节点，一个醉心于事业，发展出了震惊世界的技术，另外一个是放弃了事业，回归家庭跟最心爱的女人结婚，在一个大学里面当一个物理学教授，过着平淡的人生，这两个截然不同的人生选择是整个故事的背景。

事业有成的版本中，Jason 带有强烈的进攻性，为了目标会用尽全力去争取，这个体现在他事业上获得了巨大的成功，但在另外一个维度，毫无疑问，他是完全的失败者。在牺牲了感情的代价之上，他不可能同时拥有完美的事业和完美的家庭，可以看出在获得了事业上的巨大成功以后内心的匮乏感仍然无时无刻不在煎熬着他，并且随着时间的发酵，这股空虚越来越剧烈，所以当他发现了拥有完美家庭版本的 Jason 之后，他不顾一切地想去体验拥有这样的状态。

在穿越最开始的时间内就如同谈恋爱一般，新奇的性格带来了新鲜的体验感，为长久以来稳定平淡的婚姻注入了活力，似乎一切都是美好的。但是很快两个人底色上的不一样，就出现了分歧。之前版本的 Jason 虽然看起来在事业上一事无成，同时性格上保守趋于懦弱，但是他对老婆的爱是真挚的，是利他的，所以在人生的事情的选择上，在遇到问题后，他们都会充分地沟通和尊重，穿越之后的版本具有强烈的进攻性，在初期的确是带来了新奇的体验，

原文发布源头：xiyushe.org

但是很快以我为主，利己思维占主导--其中有句台词说得很对：”你是爱自己，不是爱我“，这一句话道出了这个角色性格的本质。所以在这里可以很明确地发现穿越后的这方面其实并没有改变，他仍然是他，只不过换了一个环境，他追求的目标仍然跟他之前想的是一样，是希望拥有完美的事业，拥有完美的家庭，但是其实这些都是以他自己为主的需求，而不是建立在共赢之上的爱。

而所有的这些完美其实都是一种幻想，都是基于小我角色，从“我”出发的一种对世界的期望，希望世界一切按照自己的要求来。因此当妻子的反应跟自己想象的不一样的时候，第一反应不是去检讨自己，而是站在：为什么我的妻子是这样，我想换一个，这不是我想要的。另外哪怕他换再多的世界，毫无疑问是不会存在一个他所认为的完美世界，因为每一个灵魂都是独立的，每一个角色都有自己的热忱和追求，没有一个人生下来是为了另外一个人。

Amanda

Amanda 的角色中有一个成熟的灵魂，不论是最开始遇到了穿越之后的 Jason 的变故，还是在陪伴穿越过程之中，不断去寻找自我的时候，她表达出了强大的同理心共情力，拥有强大的独立的人格力量，但是又臣服于内心，聆听内心和高我的声音，遵从内心的热忱。在穿越的过程中不停地对人生和自我进行思考。

在这里面，她很快地接受了现实，就是眼前的 Jason 并不是之前喜欢的那一个，她并没有纠结，也并没有陷入小我的牛角尖中，而是坦然地接受了这一切，同时又毫无怨言地陪伴 Jason，去帮助 Jason，同时也帮助自己寻找下一个目标，这种拿得起放得下的豁达，充分地展示了什么都好，什么都可以的心态。

在这过程中，她很快就发现并没有一个完美的版本，哪怕有完美的版本，但这个版本中已经有了一个另外的角色，所以到底她要的是什么？特别是她看到其中一个版本之中欢乐的一家三口，在这一刻，一种强烈的画面对比感油然而生。她可以像事业有成的 Jason 一样去取代这个角色，但是同时她也会创

造另外一个悲剧的自己，就像陪着穿越的 Jason 一样，所以当你想要获取什么的时候，你伤害的也是自己，从左手换到右手，真的获得幸福了吗？

她陷入了迷茫，但是很快又走出这个迷茫。可能没有什么是完美的人生，在可以有选择的前提下，她找到了最符合自己的环境和频率，安住其中。明明知道这只是万千层面中的一个，但能够用心地去乐在其中，这个可能就是完美世界了吧。

Daniela

Daniela 给我留下了非常深刻的印象，在 Jason 事业有成的版本中，两个人没有走在一起，但是她把自己内心的力量转化成了对艺术的热爱，达成了艺术家的成就。与此同时，还能够以开放包容的心态和 Jason 保持长期的联系，并没有因为 Jason 选择了自己的事业而心生怨恨，以一种包容的态度平等地去共处，充分尊重了对方的个人意志，并没有将自己的意志凌驾于对方之上，哪怕看起来她受到的伤害更大。

在与 Jason 组成家庭的版本中，她可以站在 Jason 的立场上充分顾全大局，包括当 Jason 最好的朋友取得了奖项的时候，她劝说 Jason 放下心中的成见，用真诚的心去祝贺，让两个人保持了友谊的长期发展。虽然看起来大事小事 Jason 都要跟她商量，显得非常窝囊，但是两个人都是以家庭为出发点，是共同的利益基础之上利他的爱，所以看起来虽然并没有什么大的成就，但是生活和感情非常的和谐美满，从画面中都能感受到两个人心流能量的流淌与共振。

当穿越版本的 Jason 为她提供了之前没有想过的金钱和职业发展方向的时候，她的第一反应并不是站在小我立场上立刻欣然地接受，而是站在两个人的立场上去思考到底发生了什么事情，为什么我的老公变成了我不认识的样子，这样的生活是我要的吗？这个态度可以充分地说明 Daniela 是一个跟随内心热忱的人，而不是被物质所驱动无脑选择人生。在她的人生中，家庭、事业、人生兴趣都是为她所用的，都是她成长的资粮，而并没有反过来被这些东西所绑架。

原文发布源头：xiyushe.org

大学教授的 Jason

在 15 年前选择了家庭，放弃了职业，可以看出在日常之中，虽然对家庭生活很满意，但是对于未竟的事业多少是有一些遗憾。这个 Jason 从迷失在多重宇宙之中，到逐渐认清内心，逐渐找回自己原生的频率版本，是一次救赎之旅，让他彻底放下了内心中的如果跟不甘，让他也明白到了也许在别的实相版本之中，有很多是自己没有拥有的。但是因为人生并不是一个结果，而是一个连续的过程，在这过程之中，自己跟世界和周围人的互动形成了现在的我们也塑造了未来的我们。所以强行去嵌入一个平行版本之中，就像是把脚放到了不合尺寸的鞋子里面，也许看起来光鲜亮丽，但是走起来并不舒服，也并不被内心认可。这一次的自我寻找之旅，对外是平行世界的回归，对内是内心热诚想法的坚定。可以明显地看到在无数个可能的版本之中，这个版本是自己做的选择，哪怕有一些所谓不完美的地方，但这已经是所有版本之中与自己最契合的。而这也是一个提示，我们往往不知道自己要什么，可是我们很清晰地知道自己不要什么。

众多的 Jason

在快结束的时候，众多 Jason 的出现属实让我吃了一惊，但是转念一想又的确合情合理，每一个我们的起心动念都创造了一种可能性，而每一种可能性都在被完全地探索，并且去实践。在这里也许不同的人有不同的选择，犹如江河的细流涌向不同的地方，但是站在高处看，他们其实都向着一个地方流去，这就是灵魂的初心。

在进行穿越的一个月之前，众多的 Jason 出现了分裂，而这些分裂的 Jason 他们都是源自利他的初心。所以在最后，也许他们经历了非常残酷的平行世界，当他们选择回归的时候，他们都希望 Daniela 和儿子查理能够有一个快乐幸福的人生，基于这样的初心，最后众多的 Jason 达成了一致，成就了”自己“。看到这一刻时，我感觉非常的震撼，真正从视觉跟画面上体会到了无数的我，同一个选择，无数的可能，同一个初心，无数的小我，为了高我完形的成功，前仆后继不分彼此齐心协力地协作。充分地感受到了没有一次失败是没有价

值的，没有一次成功是偶然的。在这一刻的你，成功的路是由无数失败的你去铺垫而成的，在此并不是因为小我的你有多优秀，而是因为整体的完形，无数次的失败经验教训，最后总结达成了初心，达成了使命。在内心热忱的驱动下，这是偶然中的必然。

整体感受

信念创造实相，也许我们的世界中并没有一个看起来具象化的大盒子，但是通过资料的学习，已经明白到这个盒子是无时无刻随时随地的，当信念发生了改变，外部就会出现显化。所以有完美的人生吗？如果是以客观为标准，这样的完美人生是不存在的，任何客观的锚点都是短暂的、瞬间的，不能持久。但是如果以心念实相来看，有完美的人生吗？当自己能接受一切事情都全然地发生，能够面对无常的从容，当面对一切都能跟随内心的热忱，不论发生了什么事情，内心总是能够收获智慧的法喜，收获心流的能量，那么哪里不是完美的地方呢。

梧桐

如果有一个盒子，进去后你有权选择任意一个你想去的“完美世界”，过你梦寐以求的生活，你想进去吗?

如果这个梦寐以求的生活，已经有了另一个你乐在其中，你会忍住取代他的冲动，只是静静地观察不打扰吗?

如果你取代了那个你极其羡慕的自己，偷走了原本属于他的生活，你相信你能一直伪装而不被发现吗?

如果你发现自己不惜一切代价偷来的生活并没有想象中完美，你搞砸了一切，你会重新走进盒子再去找另一个更“完美的世界”吗?

《人生复本》这本书我在 2021 年有机缘看到，当时并未接触到细雨资料，只觉得这是一个很吸引人的故事，草草看完只为结局，结果结局也草草无法理解。这次暑期观影再看，感觉完全不同，也看到了很多之前没有注意到的细

原文发布源头：xiyushe.org

节，和书相比，电视剧改编得很成功，故事逻辑架构高度还原，但配角较小说立体丰满。

男主的执着让人动容，但给我感触最深的却是之前完全没有注意到的女配——阿曼达。她善良、富有同情心、有奉献精神。她在原来的世界是为母亲、弟弟和自己的男人而活。当莱顿手下杀了丹妮拉、瑞安，下一步就要轮到杰森时，为了救杰森，阿曼达不顾这个恋人已经把她忘得一干二净的事实，放弃了自己的世界，没有考虑任何后果，救出了杰森 1（顾家男），义无反顾地跟着他进了盒子，担负起了照顾他的责任，在她和杰森的二十多次尝试中她只开了两次门，一次是她的恐惧、一次是她的期待。

随着剧情的起伏，对于阿曼达这个人物，我心中翻涌出很多情愫。前期对她无感甚至有些反感，因为对于男女主而言，她算得上是一个“无辜的第三者”。后来杰森 2（科学家）在偷来的世界受挫而找作为心理医生的阿曼达倾诉，却感觉备受打击时，无情地揭开她不愿被人提及的伤疤，再联想到杰森 1 一把推开她后咆哮着“我这一辈子从来没有见过你”时，特别心疼她。

阿曼达爱“她的杰森”，但是她的杰森却抛弃了她，选择了那个不属于他的世界，过他曾经放弃过的家庭生活。而自己救下的杰森一心想找回原来的妻子，不管在哪边，她都是多余、不被注意的那一个。遇到失踪的布莱尔后，被劝说要为自己考虑，不能一直做一个跟随者而迷失了自己，所以阿曼达到每一个世界后都去寻找当前版本的自己，并安静地观察着自己可能有的生活。最后，她勇敢地留在了她为自己创造的没有任何牵挂的新世界。当她从摩天大楼的电梯下落时，金色的阳光迎上她的脸，她整个人都在发光，我心中涌上的感动无以言表，由衷地替她感到开心。她收拾好了心情，找回了自我，重新出发，为自己而活，那一刻她是鲜活、独立而坚定的，虽然她的出发点之一是为了把更多的机会留给杰森让他寻找妻儿，也曾试着争取挽留杰森未果。

我相信一定有另一个版本的杰森 1 接受了她的邀请和她一起留在了新世界，但是我仍然觉得让她自己一个人面对新生活是最好的重生。所以影片最后，被杰森 2 遗弃在随机一个世界的瑞安找上阿曼达时，我是不太开心的，这意味着第二季她可能也会带着自己的不甘和如果继续踏上寻找杰森或其他家人的旅程。我希望她有一个好的结局，不想让她陷入这些纠缠中，不管第二季如何编排，总会有一个被我祝福的阿曼达不悔自己的选择，安心留在自己的世界中活出自己的精彩。

每个人都有很多的不甘和如果，就算有那么一个盒子可以让你回到当时的交叉点，可能你仍然会做出同样的选择，区别不在选择本身，而在于你意识之所是。其实很多的遗憾不是必须回到过去，做出不同的选择，而是在你当下的生活中勇敢地去争取。只要你自己的意识频率改变了，你仍然可以在当下去体验那不同。

就像杰森 2，他自己的世界里本就有一个单身且优秀的丹妮拉，如果他能将不甘和如果在自己的世界里化解，勇敢地去重新追求他的丹妮拉，那他们两个仍然会有一个幸福的可能。可是他却不敢面对曾经错误的抉择，不敢面对自己的不坚定，他选择逃到了杰森 1 的世界里坐享其成。他认为自己放弃了一切，竭尽全力弥补曾经的遗憾，他认为自己选择的是一个完美世界。他的自以为是让他偷了杰森 1 的生活，自以为是两个人互相期望的另一个不同版本的人生，他的自以为是让他在新的世界里失去了丹妮拉的信任和爱。

不是你的终究不是你的，再怎么拼尽全力也会看着它从指缝中慢慢溜走。

杰森 2 的意识频率不匹配自己的选择，最终仍然会掉回自己曾经所处的世界，他无法拥有另一个世界的丹妮拉，他无法拥有另一个版本自己的爱人、孩子和家庭。

如果说《群星》进一步让我破了家人的幻，那么《人生复本》让我有机会跟着主角的视角，重新审视我心中曾经时不时闪过的“如果”，让我可以看到就算选择了那些被放弃掉的人和事，我的生活仍然会有其他的“不如意”，

原文发布源头：xiyushe.org

所有当时的选择都是当下那个我所是的意识的映射，没有偶然，所有的经历都是自己当经历的。根本没有完美的世界，只要内心不被折磨，对做过的决定不后悔，每次的选择都跟随直觉，笃定前行，就可以做到豁达和从容。

如果真的有这样一个盒子，进去后，我可以选择任意一个我心目中的完美世界，可以弥补我曾经的遗憾，可以过上我梦寐以求的生活，我憧憬的一切都可以实现。如果你这样告诉我，我会蠢蠢欲动，但是等一等，如果代价是我要放弃自己现在的一切，并且我要让这个完美世界的自己“消失”，不管用什么办法，那么我还会进到这个盒子里，选择打开那个新世界的大门吗？三年前我可能会，现在不会了。

很幸运我们可以不用去面对这样一个盒子，纠结于这个选择，但是在我们所处的现象界，每个人每时每刻都在做着不同的选择，这是一个隐形的盒子，只是你得有能力看到它，走进去，选择不同的频率去观察你演的每一个角色。不把角色太当真，也不入戏太深，借着角色这个身份去体验你想经历的事情，完成你的初心。你的每一个选择，铺设出一条专属于自己的独特的道路，在这个人生剧中，如果太多的在意给到别人，那就把自己活成了行星，成了剧中的背景和龙套。你可以做整个时代剧中的小透明，但你要努力活成自己剧中的大女主，不去满足别人的期待，在不伤害别人的前提下多考虑自己的需求，多把目光内收观察内心，多把注意力内收倾听内心，不随世事浮沉，安定沉静，找到迷雾中的自己，充实内我，尽己所能，活得明白。

天空青鸟

细雨说，人生是一场由后悔、不甘和如果组成的旅程，那么如果这场人生行程过半，你有机会走到另一种选择组成的分叉线，你会如何选择？本来在中阴界才能复盘反思的单行线，因为一个科幻概念的显化，在当下拥有了去往另一个分岔路的选择，从而开启了一个故事。

观看视角上的抽离

群里有小伙伴说，自己的视角主要着眼于教师 Jason，跟随着对方的喜怒哀乐心情起伏。与之相反，在观看这部剧时，我的感情是很抽离的，我看到了一个个事件推动着剧中的人物行动，观察到了行动的结果，但不太能够与剧中的人物共情，仿佛怎样都好，咋样都行。而这种视角上的抽离也让我对追完这部剧并不那么热衷，因为当你的感情不投入的时候，其实你对人物命运也并不关心，所以直至写观后感的当下，我的追剧日历还停留在第八集。作为一部强剧情弱人物的剧集，固然概念新奇，但景别色调和选角实在于我吸引力不大，不过这恰恰也帮助我剥离对人物产生的共情，去单纯观看一个强概念引导下的故事，得到启迪。

借此其实也想探讨一个我们对自己当下人生的观看视角。过于解离会让我们对故事线过早失去兴趣，从而丧失了体验的真实性和对体验过程的智慧萃取；过于投入会让我们痛彻心扉、难以自拔，从而反复轮转、沉溺轮回。人生好像一趟高空钢丝秀，软底鞋（沉浸）和手持木（解离）缺一不可，柔软的鞋子让你能体感到脚下钢丝的形状，方便把握每一步的走法；手持的平衡木让你从高一层的视角了解到自身整体的平衡情况，随时调整。

当下就是最好的

剧情中，是科技公司老总版 Jason（下文简称老总 Jason），因为不甘和懊悔驱动开启了两个 Jason 交换人生的故事线。但在我的视角中，教师 Jason 又何尝没有不甘呢？得知好友获奖时，他的嘴角控制不住向下撇，甚至都没有心力强撑着参加好友的祝贺派对。一个人如果对自己的当下真的满意，可能很难产生如此强烈的落寞情绪。教师 Jason 的生活图景其实是在二人交换平行世界后徐徐展开的，借此我们得以一窥教师 Jason 生活的月之暗面。老总 Jason 对日常教学工作不屑不耐，对社交圈的交往敷衍了事，对儿子教育方式大刀阔斧地更改，固然主要因他本身经历形成的性格因素导致，但不可否认这两者本质来自一个意识主体的演绎。所以难免会去推测虽然被迫更改了时间线，但在教师 Jason 对自己过往世界执拗追回的表象下，仍然有隐隐的不甘和如果在滋长。这些不甘和如果可能产生于面对一群对自己的授课毫无兴趣的学生

原文发布源头：xiyushe.org

时、负担不起一瓶价值 100 美元的红酒时、追忆早逝的大儿子 Max 时、看到好友在自己早期概念基础上衍生的科研成果获得世俗成功时、看到老婆曾经的画作时……如果说是一个人潜意识的频率引导其进入相应的实相，那么很难说教师 Jason 的内在频率没有和老总 Jason 的形成呼应，从而让更具侵略性和行动力的老总 Jason 展开了行动。

但也是这段被动拥有的奇遇，让教师 Jason 意识到，当下拥有的已是最好的。站在生活突变的十字路口，当他进入那个可视化的意识隧道时，所有的不甘和后悔都被巨大的不舍压制了，他被动认识到了他就在过自己最想要过的人生。

人总是惯于忽视自己拥有的，目光追寻着自己未得到的，这也是不甘的起源吧。印象中有一首歌曾经这样唱——“烦恼会解决烦恼”，细细品味，真的是我很多时候心情的写照。在我个人的实相中，平静的生活一旦不起波澜，就会惯性陷落入对当下生活的不满中，丝丝缕缕的不满和不甘如石缝中的杂草疯长。然后当一件突发事件打乱我的“无语怨东风”，终于是没空去咂摸那些不满了，精力投入于应付当下的烦恼事件。时间就在这样陀螺般地晕头转向中流失。一念清明地觉察和对本心热忱地追随，说说容易做到难也。人生的得与舍之间没有完满之道，但可以培养对自己的选择义无反顾的那颗心。

阿曼达的心理医生设定

阿曼达是我在剧中最喜欢的一个人物。喜欢她构思出的那个世界；喜欢她对自己伴侣平行版义无反顾的帮忙，甚至舍出自己的生命也在所不惜。喜欢她在陪伴 Jason 打开一扇扇门的过程中，终于找到了自己的主体性，去往了自我热忱向往的时间线。她在主时间线中的心理医生设定很关键。开启多维空间重叠剧情线后，教师 Jason 和阿曼达经历的前几个不宜居世界，可能是因为之前他们经历了追杀，其内在潜意识波动的结果。而阿曼达的心理医生背景，让她能相对 Jason 更快速认识到门后世界显像的规律。

我们这个时代的心理学，虽然对人类的潜意识探索还如小儿摸象，但确实是引领很多人入门内在意识探索的钥匙。

如果我是教师 Jason

看剧的时候忍不住问自己，如果自己遭遇了教师 Jason 的情景，会不会执拗于回到原来的时间线？如果是我现在过的生活，我可能并没有那么大的动力去回归，而是一种随顺的态度，就这么过着挺好，真被丢到了一个不同的世界，那就根据具体情况随机应变吧。

我们对当下世界的执念程度将我们不同程度地锚定于当前的意识实相中。如果当下让我们留恋的人事物少，那么当机会来临的时候，对这个世界的舍弃也会轻易许多，反之则反。《已知的实相》中反复强调，当小我当家，将内在意识关在小黑屋中，不去回应它来到这个世界的初心热忱时，这个意识会试着撤出这个实相。从这个角度来说，失去确实是最大的恩典，在物质世界中堆叠的一切人事物，在撤离的时候，会从牵绊变成纠缠。

什么构成了“我”

是什么构成了“我”，这部片子引导我去思索这个问题。是性格吗？那么不同的性格是什么造就的？不同的经历吗？当经历变成记忆后又是什么呢？这些过去的经历包括累生累世轮回在灵魂上的烙印吗？去除了这些印记之后的“识”又是什么呢?

细雨资料中的很多内容可能都是在回答这个问题。

“你记忆下的故事就是过去。过去有很多种，你记忆了属于你的那个版本；未来有很多种，看你渴望打开哪一页，又如何去阅读和记忆它。”

“每个人的世界都是由他自己的记忆构建而来的。”

“不同世代的自我，各自有着各自的经历与习气、记忆与认知累积，甚至全然不同的脾气秉性、三观和底线。”

原文发布源头：xiyushe.org

“我们源自更大的角色，我们形成更大的角色。一切都不是单向飞行的箭矢，而是随意滚动的圆球。”

“鉴于对等平衡性法则，如果一个角色体验了终止妊娠，那另一个自我就会参与体验生育的艰辛。”

我在两年前的某个时间点突然开始关注这些信息，好像一个闹钟在设定好的时间点响起。在那个时间节点前后，很多的记忆都开始模糊，我开始好奇，觉醒后的我还是两年前的我吗？现在我做的选择和行事风格，会是我两年前的行为吗？现在的我和两年前的我还是同一个人吗？

在我的故事线中，有一对银幕情侣曾经引起我意识点的灌注，粉丝们为他们做的纪念视频中的一首背景音乐曾经非常打动我，以至于一听到就可以泛起很多的情绪涟漪。其中一句歌词是“在某处另一个你留下了，在那里另一个我微笑着，另一个我们还深爱着，代替我们永恒着。”现在回过头去看，一切早有痕迹可循。

现在的我还不敢说自己理解了什么叫无我，但是现在即过去，相信已经有一版本的时间线中，有一朵花被捻在手上，有一个人在释然微笑。

情绪是潜意识的晴雨表

在剧中，人的情绪被具象化为一个个与之对应的平行世界。嘴上说什么没用，门后的世界忠实展现了你当下的情绪状态。感受到灭顶的恐惧，门后的世界就是一片汪洋浸没了城市；当焦急万分的时候，打开的世界就是失去了大气层保护的废都；阿曼达感到绝望的时候，他们去往的世界是飞雪漫天的冰冻千里。虽然这样说略显自恋，但我时常觉得，我所身处世界的天气也仿佛我心情的晴雨表，沉闷时乌云满天；焦灼时干燥难耐；悲伤时大雨倾盆。虽然心能转境是大修行人的功力，但一介小小凡人，似乎也乐于从环境中得到与个人情绪互动的互文，借景抒情，以景映心。

每个人都是自己世界中的主角，意识到你既是一切又什么都不是，万事皆空而事事恒久。

其他

老总 Jason 让我联想到一只掰棒子的狗熊，他亲手发明的多重意识层叠空间，对于他，就好像潘多拉的魔盒。他心心念念的和前女友结婚生子的实相，最终被他过得七零八碎，并再次升起改换世界的念头。因为不甘和如果，他亲手打造了重来一遍的科技，劫取了他人的人生，却最终还是走上了自己性格导向的时间线。老总 Jason 的内心好像一直都有很多的愤怒和冲突，将他导向自身独属的命运。每个意识体内在的成熟度和认知层次，无法借由外境的改变而提升，该做的功课怎么逃也是徒劳。

当第八集中的教师 Jason 找到他的世界并不由自主向前奔跑时，是我观剧过程中情绪触动最大的时刻。但是这种感动很快被冒出来的多个起源于教师 Jason 遭遇的支线 Jason 们所消解，比起震撼一种虚无感更多袭来，认识到每个当下的“我”所经历的时间线有多么须臾。

迦贝

一、平行世界中事业有成的画家丹妮拉有一段发言：“……我们都知道，我们所做的选择决定了我们的人生……，虽然我从不喜欢后悔，但我得承认，对于未选择的道路我确实抱有好奇心。”

这句话说出了我的感觉，我对于已经做出的选择也不喜欢后悔，也常常为自己做出的选择感到庆幸，或许那些选择在当时看来不那么理智、也不是最优的，但因为正是所有那些大大小小的选择成就了当下的我。其他版本的“我”或许比当下的“我”的版本更“高”或更“低”，但我已很满意当下的所是了，因为我知道自己走在最适合自己的路上。

虽说不后悔，但有时还是忍不住想象其他的可能性，好奇“如果当初……”的结局。在读资料时，对这段“所有可能性都同时平行地发生在矩阵中……，而每一版近似或不同的所谓现实又都同时平行存在着，且都同样真实”，仅仅是一掠而过地知晓。但我最近在梦里瞥见了几个平行世界里“我”的短暂片

原文发布源头：xiyushe.org

段，这让我察觉到哪怕是日常中最微小、没有察觉的一念，那可能性也在生动地展开。那些因缺乏勇气没有走的道路正在被体验，那些因好奇而展开的遐想也在被实践，那些以为错过的人在平行世界里和“我”续写着故事。那些陌生的“我”故事片段同样拨动着我的心弦，他们那么真切，以至于梦醒后我的心跳还能与梦中世界保持一样的节奏，那边世界激荡的情绪、勇气和温暖似乎能穿透平行世界间的隔膜，在我的世界里震荡出层层涟漪。那些平行的自我开启了我未曾展开的探索，经历着我不曾经历的悲伤和幸福。梦醒后的我回想着这些我未曾展开却有幸短暂瞥见的片段，有了一些释怀。“所有可能性都同时平行地发生在矩阵中”，那些不同的选择导致了或“好”或“坏”的情景，那些情景不是我历经的风景，但也都是“我”的经历，我不会错过任何东西！那就尽兴尽情地享受自己的风景吧，何妨吟啸且徐行，竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。

二、细雨老师在《群星》随笔中提到的一个问题：是实相在改造着你，还是你决定了自己体验着哪一版实相？我觉得，两者相互反馈，实相的反馈带来认知的改变，认知的改变决定着将要体验的实相，在这个过程中我们不断充盈。“人都想要得到自己没得到的东西，认为只要做了不同选择就能得到那些东西。”科学家杰森虽然抢走了别人的人生，但是他真的能拥有它吗？他仅仅是使用了一模一样的躯壳，但他的认知和习气都还是他原来世界的样子，妻子孩子对他感到莫名的陌生和别扭，剧中可以看出原本亲密无间的夫妻俩分歧越来越大。他以为他可以占有教师杰森的人生路线，按照教师杰森的蓝图走下去，但是他和教师杰森信念认知上的差异会把他从教师杰森原本的实相频率中丢出来，把他匹配到适合自己的频率中。所以，最后结局哪怕教师杰森没有回来跟科学家杰森展开“夺妻大战”，科学家杰森也不一定留得住这个世界的妻子。

三、“你到底在怕什么呢？如果你跳得难看大可以离开餐厅，离开这座城市，或者甚至可以离开这个世界。”生活中总有那么一些时刻让人感到不自信想要退缩，我到底在怕什么呢？害怕他人的评判、嘲笑、攻击？受到他们的评

判、嘲笑、攻击会怎么样？我可能会感觉有些挫败，我会坚持自己还是怀疑自己呢？他们能定义我的价值吗？

我意识到我会有放不下“面子”的时刻，在意别人的眼光，想做又不敢做，口不由心，如鲠在喉，这种撕扯的感觉很糟糕。为什么会害怕他人的评判、嘲笑、攻击呢？我想到了一个时刻：那时我上小学，我的一位同学她很优秀，像个小太阳一样有生机和活力，她刚结束一场演讲比赛下台和同学们交谈庆贺，我好生敬佩，她怎么这么棒，我感觉我自己上台估计不会像她一样出色。当她走到我身边时，我鬼使神差地上前去评判她的表现，刻薄的语气让我自己都感觉惊讶，我突然意识到自己居然在这个本该鼓励祝贺的时刻嘲笑别人，我在干什么啊？！那一句话说完的那一瞬间我就有了一个感觉：“余生我都要为这个时刻后悔”，现在都还记得那个同学的眼神，剜心刻骨。对不起，同学，我想说你很棒来着。也许害怕他人的评判、嘲笑、攻击是来自自己对别人做出的评判、嘲笑、攻击吧。在一些觉察的时刻，我还是能听到脑袋里噼里啪啦运作着的一些评判的声音。如果我彻底放下了评判心，真诚地做自己，那我该有多恣意，多有生命力，只是想象一下就觉得很光明。

管别人什么眼光呢，都是自己，人生的舞台尽情地舞吧，归去，也无风雨也无晴。

雨默

近些年平行时空的影视剧很多，剧情大同小异，多是体验对方的人生会如何？这个影片最震撼的是很多个杰森出现在同一画面的时候，同一张面孔，不同着装、不同神情、不同境遇下，或沧桑或睿智或平和或急躁的状态，震撼心灵。联想到我们自己，也有不同的人生在平行地展开，只是没有这么直观，在梦里我们也曾体验对方的悲痛与幸福，身临其境，感同身受。以前读不懂这些奇奇怪怪的梦境，看了细雨老师的资料以后，理解了不过是另一个平行时空的自己的人生经历。

原文发布源头：xiyushe.org

抛开剧情本身的探讨，引申它带给我们的思考，活在线性时间里，习惯了因果观念的普通人如何面对同时性，共时性。

在寻找答案的路上接触各家对真相的诠释，影响最大的是佛学。因为有共鸣，看到人世间的悲惨，不解困惑，想寻找答案，佛祖悲悯众生，传道说法，可能不全面但抚慰人心，佛说：“佛是觉悟的人，人是未觉悟的佛，人人皆有佛性，众生平等。”又说：“十二因缘，因果循环，若知前世因，今生受者是，若知来世果，今生做者是。”所以一直以为我们每个人都拥有独立的灵魂，活在因果线性时间中，现在读细雨资料知道我们只是人格片段，连完整的人格都不是，只是大树的一片叶子，吸取阳光雨露滋养大树，起初会感到渺小而虚无，只不过是高我的触手工具，无止境地体验各种剧情的喜怒哀乐，还得甘之若饴。通关找到初心又如何，依然需要体验更难的课程，无限做功，穷举运算，寻找答案。

疑惑我是什么，身体不是我，性别，甚至智商，性格……都是角色设定，而角色我不是我，横向纵向有无数个我，哪个是我，哪个又不是我？当下知道我是我的这个觉知是我吗？知见，知音，知喜知悲的这个觉知是我吗？《楞严经》中说凡变化的都是虚妄的，容颜易老，而见性未变，那这个见性是那个不生不灭、不垢不净、不增不减的我吗？或者我并不存在，所有的我只是本源意识折射的光和影。

第二个疑惑宇宙的尽头是什么，真善美？还是三体中描述的黑暗森林法则？

或从宏观本源角度来假设：

一）本源是包含黑与白，善与恶，毫无二分心，允许一切发生，允许一切存在的混沌体，无穷尽的体验只是运动做功，不间断地成长进化，或者是无聊，玩着左手打右手的游戏。

二）本源通过无数体验想知道自己是什么，我们寻找自己的初心，本源也在寻找自己所是，通过体验我们知道内心深处究竟想要什么，通过二分对立的世界，知道自己是谁，我们或许就是爱的能量体。就如同王阳明所悟，人人

皆有良知，尽管有的人被厚厚的污垢完全遮蔽住，但它始终在。爱是唯一的真相，所有的其它恨，恐惧等，都是爱的不同面向显现。

TOM（14 岁）

教师杰森在他的世界中是一名物理学教授，虽然不是有钱人，但是他有一个美满的家庭，以及自己心爱的妻子和孩子。有一天他突然被另一个自己所绑架，另外一个过不同版本人生的自己。在他的人生中，他选择了在当初妻子怀孕的时候，与当时还是女友的妻子分手，并继续着手自己”薛定谔的猫“的实验，最终成功研发出了放大版的”薛定谔的猫“的盒子，跳入到了教师杰森的平行宇宙，并将他绑架，丢入到自己的世界，顶替他成为此版本世界中的杰森，经历自己当初没有选择的人生。

科学家杰森来到教师杰森世界的原因，是源于不甘与如果。教师杰森说他曾经也想过如果他当时选择了事业会是什么样的人生？也许正是因为他对自己的人生产生了不甘与如果，所以就吸引了科学家杰森把他绑架走，并丢入自己世界的这个实相，以此来平复他内心当中的不甘与如果。

科学家杰森在来到了教师杰森的世界之后，不仅没有体验到他理想中的幸福与美满，还将这个世界的生活过得越来越糟糕。这是因为他的行为模式和与人相处的方式并没有因为进入到了不同的世界而改变，他还是原来的那个自己，还是拥有着原有的习气，这也就导致他在教师杰森的世界中格格不入。

好比说他在他原本的世界中当科学家时，他的做事风格是自以为是，都是按照自己的想法去做，他走进黑盒子里也没有跟任何人商量过，连他的女朋友都没有。

但是在一个美满的家庭当中，应该能够做到爱与尊重，互相坦诚，而他并没有这么做。就像他擅自把丹尼拉还没有完成的画挂在慈善拍卖会上，他肯定是希望能够让丹尼拉开心，但是他这么做并没有尊重丹尼拉，因为他都没经过丹尼拉的同意就拿走了她还没有完成的画，所以他这么做，实际上只能让

原文发布源头：xiyushe.org

自己开心。而他更不可能做到互相坦诚，因为他都已经把这个世界中的杰森绑架到了他的世界，如果他坦承了这件事情，他就不可能待在丹尼拉的身边。

而当科学家杰森在教师杰森的世界中变得格格不入，惹出各种麻烦时，他又开始抱怨妻子的不好，打算从这个世界中打包走人，但是他从来都没有反思过自己的问题。如果我们每一次遇到问题时，都只知道处理掉这个问题，甚至只知道抱怨别人的不好，从来都不反思问题的产生是因为我们自身的什么问题所导致的话，这样子只是治标不治本，问题还是会接二连三的发生。

所以重要的是在遇到问题的时候，反思自己，反思自己的行为模式和习气，并相应地做出改变，这样子才能够治本，因为如果你都不会游泳，你就算换个再好的游泳池也是无法解决问题的。

科学家杰森世界中的阿曼达和教师杰森，一起在黑盒子中寻找着教师杰森原本的世界。中间有一次打开门时，因为阿曼达回想起了她小时候车子被雪淹没的经历，所以他们进入到了一个漫天飞雪的世界。通过这一次的经历，他们就知道了进入什么样的世界是由他们的意识所决定的。

电影中以黑盒子作为进入平行世界的入口，来向我们展现了平行世界之旅。而在我们的生活中，我们无时无刻都在进行着这样的跳跃，这种转换是由我们的意识频率与意识聚焦的点所带来的。

在电影中，进入过黑盒子的科学家杰森，在教雷顿如何通过黑盒子进入其他平行世界时，对雷顿说：“当你在盒子时，必须时刻诚实，尤其是对你自己!”他之所以这么说，是因为无论你认为自己是怎么想的，你真实的想法、真实的意识频率都是骗不了这个矩阵的。但是如果你都无法诚实地面对自己真实的想法，还在那里自欺欺人，那么你就不知道自己为何会来到这个世界，并懂得如何去改正与解决。

而想要吸引自己渴望呈现的实相，你的意识频率就需要跟它匹配，并且全神贯注地把所有的想法都专注在这个目标上面，如此你才能够吸引到你自己所渴望的实相。

这也是后面阿曼达留在她理想世界的其中一个原因。因为她在跟杰森一起寻找杰森的世界时，他们互相之间已经产生了感情，而这种感情会影响到他们两个人继续去寻找杰森的世界，因为打开门之后会出现什么样的世界，是由他们两个人共同的意识频率所决定的。如果他们都对彼此还有不舍，还会真的想要找到杰森的世界吗？而只要还有一丝迟疑，他们就无法找到那个世界。而阿曼达选择离开，也就可以让杰森不再含有一丝迟疑，毅然决然地去寻找自己的世界。

在杰森只剩下一瓶安瓿的时候，杰森说，他曾经以为人生就是要达到一个完美终点，他曾为未能达成而感到惴惴不安。现在他达到了，但是他想，也许正是这种不完美造就了另一种完美。

前面阿曼达也说过一句话，她说没有世界是完美的。我们做了一个选择，肯定就会有另外一个没有被我们开启的剧本，虽然我们也许会有不甘与如果，但是毕竟鱼与熊掌有时候不可兼得。而每一种不同的选择所构成的无数个平行可能性融汇在一起，就形成了一种形式的完美，而每一个不完美的选择，都是构成这个完美的一部分。

我们作为某一个分支的我，不可能把每一种选择都经历过一遍，也无法找到一个真正完美的世界，但是我们可以把我们所选择的世界活出精彩，在经历每一个分支点时，都不留遗憾。这样子也是一种完美。

在这部电影当中，还有一个令我印象深刻的点。

在电影的结尾，当我看到有几十个杰森站在一起时，我心想：每一个人都是他，每个人的故事，也都是独一无二的，那么到底谁才是主角呢？

对于每一个杰森来说，他都是自己的主角。而对于高维来说，每一个不同平行宇宙中的杰森都是他，都是它分裂出来去体验不同可能性的分身。而这每一种不同的体验，无论是我们认为成功的，还是失败的，他们都是平等的，都有它的价值和意义，就算是失败也是有意义的，至少知道了这条路是行不通的。

原文发布源头：xiyushe.org

而在这众多可能性当中，我们是否能够实现我们想要的那种可能性，就需要我们自身的意识频率和状态能够匹配那种可能性。就好像主角杰森，丹妮拉为什么在那么多个杰森当中最终选择了他？是因为跟其他已经互相残杀的杰森相比，他还是之前那个善良温暖的杰森，并没有因为自己而想要去控制自己的妻子，他依然让妻子来做选择，而他只是等待着。

他的这种意识频率和状态也就比其他的杰森更为成熟。而他的这种意识频率也就让他可以成为在丹尼拉身边的杰森。

这就是我《人生复本》的观后感。

GY9-80M

《人生复本》沐风观感

看完这部神作，实在佩服这部小说 Dark Matter 的作者，在 2016 年就把这平行时空描述得如此接近真实。当然，对于这样的穿越模式，其实我们并不陌生，在《虚空法界》里谈及的星舰文明，也是以类似的方式穿梭于不同的太阳系。姑且不论现在是否有办法做到物理的穿越，至少精神上的穿越是可行的，而且每个人正无时无刻不在进行着，就是我们常常提到的跳频。

在我们有限的人生历程中，似乎没有人对现状是时刻满意的，当你嘴上说着我很满足时，心里总会埋藏着些许的遗憾。这些遗憾在人生的旅途上，

原文发布源头：xiyushe.org

源自于许多的不甘与如果，但这些不甘与如果都成了人生的里程碑，这些里程碑在每个关键点上会成为你的垫脚石还是绊脚石，都由你的选择来决定。

而你没有选择的、或是你没有想到的选项，虽然都与你失之交臂，但却依然发生并持续进行着，这是矩阵的穷举运算模式。那些你没有亲身经历的，皆有不同的你参与其中，对于全我来说，你不会遗漏任何可能性，甚至会创造出新的可能性。话虽如此，我们又该如何知道并探索其他的可能性呢？

当我们正在经历人生体验的同时，所有可能性的你也同时在体验着你没有经历的人生选择，当然不同的你会有些许的差异，差异横跨细微到极端。看过赛斯书的人都知道，珍与罗有许多不同可能性的人生，他们俩相遇的版本其实不多，相遇并相守的机率也不高，成功完成二十五年之约的更少。即便如此，每个版本的他们都实实在在地存在于每个实相中，并将每个历经的经历完完全全地上传，成为无漏认知的一部分。

在人生蓝图的规划下，人们的挑战就是面对自己的短板，蓝图设计的初衷，就是要完整自我的一个面向。我们常常在羡慕他人的生活，说那些诞生在优渥环境下的是人生胜利组，说那些成功者是天选之人，但是你看看这部

剧里描写的，发明黑盒子的杰森和与心爱之人结婚的杰森，谁走到最后？谁又算真正的成功呢？

体验人生的方式很多，可是面对人生的方式只有一种，就是不断地改变。或许我们不能像影视剧里的角色，运用几近神奇的方式，改变自己人生的轨迹，但我们可以不断地尝试突破与创新，避免自己的因循苟且，在不同的行动中，走出属于自己的道路。

在《已知的实相 I》里有许多练习，包含赛斯跟细雨老师的部分，尤其是细雨老师提供的练习方式，用各种视角去观察自己没有专注的那部分：例如照片中当时没有拍到的部分，进入照片用其他视角观察没有记录到的影像，思索自己人生未选择的路线，内观自己可能的人生衍生出何种可能性结果等有趣的练习，这些都是扩展并探索自己人生复本的方法，也是一种回顾与融通的方式。

在影集中，我们看到进入黑盒子的人，在开门时所遇到的实相是由自己的心念所显化的，赛斯也说过“信念创造实相”，这些练习或许是创造你想要实相的第一步，可以让你体验无限的可能性及各种变化性结局，让你不再被习性限制、形成固着的思想行为模式，让你体会自己真的可以创造出无限的可能性。

原文发布源头：xiyushe.org

改变现况除了信念外，还有很重要的一点，就是对自己坦诚。如同剧中所言，你要相信自己所勾勒出来的现实。如果自己的信念只是一连串的口号，那回应于你的也将是空口白话。这似乎跟我们所学的灵性资料相悖，一边说着要我们不当真，一切如梦幻泡影，一边又要我们相信自己，信念创造实相。实际上，人生本就是借假修真的过程，真真假假本来就是一体两面，你要证明自己存在，必须先相信自己存在，要知道自己是谁，这是从无到有的过程。之后你会渐渐明白自己谁都是、也谁都不是，慢慢知晓何谓不当真，这过程又让你从有到无，然而转变的关键不是外在形象的消长，而是心境上的差异。

另外，记忆对于当下的你我是重要的，可是过了当下，这些记忆都成了曾经，除了变成过去外，也成为了完成人生体验的因子，你所认知的记忆有可能是你的经历，也有可能是当前的下载数据，当你太把自己当回事时，你会认定所认知的单一线性记忆为真，你可能无法接受两个以上的不同记忆重叠在同一时段，但是脑海中一切却又如此真实，这是怎么回事呢？其实这样的你已经在多重自我套叠的状态中了。剧中最后的一大群杰森不会在现实中呈现，但是在自我面向合一的过程中，这多重自我的套叠可不会少，你真的准备好面对如此混乱的状态了吗？

最后，根据影片可以明白人生复本并非空谈或是幻想。我们知道透过镜子看到的镜像，其实跟科学家提到的负物质一样，对彼此来说，我们也是他们的镜像，在快速的波动交替中，彼此不可见，却同时存在，在无数的能量波交替中，形成了无数的平行实相，而我们的意识就在这些实相间，不断地穿梭交替着，在一个个不同的可能性中体验着。日常中的我们，在频率范围内，以微小的差距变换跳跃，虽然不会出现影片中最后一大堆杰森的场景，但我们确实是在那一大堆近似的自我中流转跳动着。

沐风 2024. 7. 18

原文发布源头：xiyushe.org

GY9-80

《人生复本》细雨随笔

在《早期课》里，赛斯尝试着借珍之口为罗解释神魂体系的内部实际运作机制。

赛斯告诉我们，存有作为自我意识的宏观主体，它本身以意识能量体的形式存在于非物质化的多维宇宙中。作为意识本体的存有，具有多重人格，这些人格构成了它的多面向一体性存在。

如果我们把自我的主意识存在想象成云盘里自己的注册名账号，那在登录了自己的账号后，你会发现在根目录下有不同的分区，点击开每个分区又会找到一个新根目录。

账号名下的不同分区，赛斯叫它们为主人格。这些主人格分别处理各自在不同领域中的意识探索课题，这有点像术业有专攻一样。在各分区下的根目录里存着许多子目录，这些子目录的作用是把某一面向中的课题再细分成不同专业。这些专业领域，被叫做人格。

比如航空领域的宇航系与军事领域的火炮系，就是不同面向上的细分。

赛斯告诉罗，我们的意识主体是不入世的，它只是把意识焦点聚焦在由三维梦宇宙生成的伪装实相里，借由在伪装实相的投影角色体

验在角色出生前选定的相关剧情。当然这些人生蓝图并非是一条确定且不可变的抛物线，而是由各种大小可变节点构成的人生矩阵，每一个节点上都为角色提供一道多选题，每个进入矩阵经历角色人生的人格会依据自己的认知水平和神智发展程度，在多选项里选择一个自己认为合理的可能性，激活它并体验它。

在多选项里，有大概率事件和小概率事件之分。比如一万人面临同一选题时，70%的人会选择可选项A，20%会选B，8%会选C，2%选了D。

不同的选择会触发后续不同的人生走向，如果一路都选和自己固有习气与认知相一致的选项，那你就会经历当前人物角色的标准化人生流程。而这一旅程其实在你出生前就已被90%的实践者经历过无数次了。

当然角色的人生路径并非是一次性的，如果你觉得这次你体验的流程让你感到有太多遗憾，那你可以选择重启人生再玩一次，再次出生再次经历各个人生节点，然后设法改变自己的人生轨迹，完成自我突破。当然没谁会向你保证，在另一条路径上会迎来鲜花与掌声。但如果不尝试自我突破，那就只能始终被困在固有的循环中。

原文发布源头：xiyushe.org

如果我们把人格看作是一个课题组，那每一次在面临不同选择时，不去做选择，而是直接做意识克隆分化，人格ABCD各自同时去探究某一种可能，那就能在最短的时间内，一次性地了知整个矩阵结构内的所有隐藏路径和最终结构。当所有平行自我都完成了各自的经历，大家汇总一下各自了知到的信息，整个架构中可行性的最优解也就呼之欲出了。这些在对等体验中同时探索不同人生可能性的自我们，被叫做人格片段。

所有人格片段们同时存在于一条无尽的走廊中，每个人格片段各自处于走廊里的一个房间内，各自独立地去延展开后续的人生剧情。为保证人格片段们相互间不发生量子波的记忆干扰，矩阵使用意识记忆隔离的方法，设立了隔阴之迷，让每一个走廊、每个房间内的人格片段都认为自己是唯一独立存在的真实个体。

但这种意识隔离只在工作时间生效，当人格片段所演绎的某版角色我进入睡眠状态时，人格片段们就好像是在格子间里打工的职员们一样，会去到走廊里相互攀谈交换各自的见闻经验，这些被交流的见闻成为了各自的预知梦或反梦。

每个角色会与要经历怎样的后续人生体验，其实没有一个固定的套路，确实有剧本大纲和人物参数设定，但矩阵也给自我突破留下了可能性的变量余地。而这个游戏的诱人之处就在于，在完成自我挑战的过程中找到隐藏结局并顺利通关。

人物角色的初始设定影响体验的难度等级，而难度等级的差异带来不同的挑战收益。比如富二代、天生美艳、一生贵人不断、无病无灾、如果不努力只能嫁豪门被迫幸福地度过一生，那这角色的体验是很无聊的，也就新手套餐初尝人生时会选这样的一路绿灯无脑肥皂剧当上手学步的教程。

人生矩阵经历是由自我意识半随机生成的，之所以说半随机，是因为舞台和大时代背景是常数，而具体何时如何显化什么是变量。这一变量主要是依据个人内心中无意识层面里的忧虑而发生互动。

原文发布源头：xiyushe.org

这里要先了解，矩阵的设计基础原理是帮助人格完成自身的薄弱环节，即认知与意识的短板。说白了就是你什么不擅长就让你经历什么、怎么难为你怎么展开。放老百姓的话就是怕什么来什么、担心什么经历什么。

比如定期体检的人，在医学临床统计上，其不治之症的发病率远比满不在乎的人要高出许多。而在早发现早治疗的过程中，这些人并没能因为其不治之症发现得较早预后就更乐观。现在临床医学发现，频繁的医学检查，让患者长期处于高度的畏病情绪中，体内的多巴胺、血清素、内啡肽都无法正常分泌，导致焦虑抑郁。而体内毒素随担忧而高于常人数倍。断层扫描、穿刺检查等医疗诊断手段，虽然可帮助医生确诊，但对身体组织的伤害也是不可避免的。很多病人是查着查着最后终于盼到了自己多年一直在担心的。

很多高血压的患者，不测不高，想着要测了，肾上腺素就开始分泌，一测真高了，开始担心，越担忧血压越高。如果测量时血压不高，那就每几个小时测一次，一天测量好几回，一天甚至天天都想着这事，直到身心持续地关注把血压搞高了，然后赶紧去吃药降压，还

跑去问医生为什么我的血压总是治不好？为什么我的癌症会复发？为什么我总是心慌难受？

当然这些案例都很片面，在大多数时候，心想事成的例子还很多，所以这句名言通常被称为墨菲定律（Murphy's Law），其主要表述是：“凡事只要有可能出错，那就一定会出错。”这一定律的来源有很多种说法，但它广泛流传于工程和项目管理领域。

墨菲定律的起源可以追溯到1940年代末期，据说是由美国空军上尉爱德华·A·墨菲（Edward A. Murphy）在一次火箭滑车测试中提出的。故事是这样的：在一次测试中，由于一个简单的错误，所有的传感器都安装错了方向。墨菲当时说了一句：“如果有两种或多种方法来做某件事，而其中一种方法会导致灾难，那么就一定会有人按照这种方式去做。”（“If there are two or more ways to do something, and one of those ways can result in a catastrophe, then someone will do it that way.”）

后来，这一观点被总结和简化为我们熟知的“凡事只要有可能出错，那就一定会出错。”墨菲定律表达了一种对不可预见问题的担忧和对谨慎态度的提倡，并成为人们在面对复杂系统或项目时常常提及

原文发布源头：xiyushe.org

的一条经验法则。

这不是说矩阵系统在刻意地难为谁，而是因为内在的忧虑哪怕你不说出来，它也会由意识波传递给矩阵，让系统了解到你最怕经历什么、什么是你当前的薄弱环节、你需要体验与面对哪一类功课，才能通过体验来了解自己的短板，进而通过经历来提高自己的应对能力。

在存有、主人格、人格、人格片段之下，其实还有一套系统，其中包括：原生人格、次生人格、主人格、多重人格、对等人格。

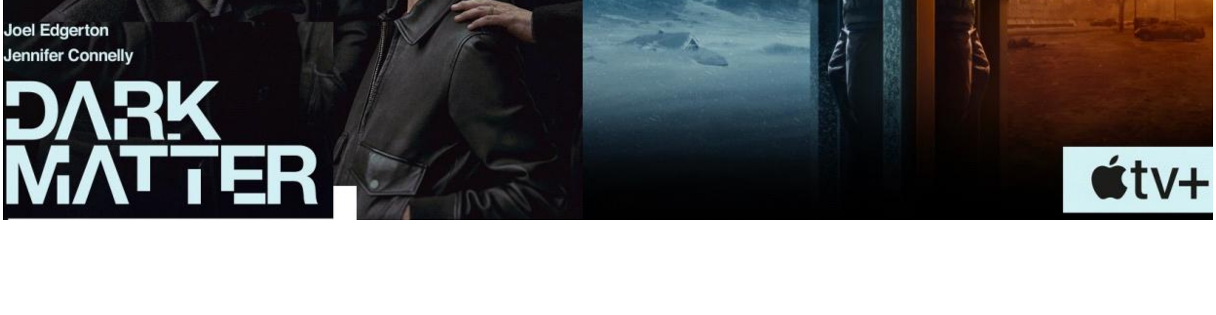
角色出生时就已经被匹配搭载着的人格片段就是当前角色的原生人格。但如果原生人格在角色的成长过程中，被角色的心思或头脑彻底屏蔽在了意识深层，失去了对角色的人生主导权，那角色会以自己的内心与头脑意识生成出一个次生人格，又叫病态人格。这个次生人格会屏蔽、否认、无视自己的内在神魂，它很怕死，也不敢碰触神魂话题，抵触谈论任何灵性知识，但次生人格对宗教可以是狂热的。

次生人格常与精神类或肌体类疾病相关,这是因意识能量流扭曲与身心纵欲而导致的。当次生人格占据角色主导权很长时间后，它就成为了角色的主人格，而原生人格被锁在无窗的地下室，哪怕高声呼喊也被无视。

在这种情况下，大多数原生人格会选择主动下线，重新建个新号登录界面，而由次生人格主导的角色会因此突发横祸或意外猝死、英年早逝。

有些原生人格片段因自身意识神智水平太弱,无力面对人生的压力,会选择让多个在不同意识领域上有所特长的其它人格片段,一起管理与经营同一个角色账号。在遇到不同领域问题时，相关领域的专家成为当前人格来应对问题与压力，如此轮回交替，就构成了多重人格。

另一种多重人格是,原生人格与次生人格还有支援型人格交替出现,在同一角色内构成多党议会。在这种情况下，一个人可以同时具有截然相反的行为模式和语言特征，表现为在一段人生中，同时展现两种或多种对等人生体验。



原文发布源头：xiyushe.org

在暑期观影的第二弹里，本片为我们主要提供的认知包括：

角色我并非唯一，实相也并非独一，而在多重实相中，自我意识的焦点构筑出自己人生体验的串接。如果你不会把自己的意愿聚焦在美好的意向上，宁愿什么都不想也比见天儿的杞人忧天强万分。

在影片中，确实教了一个很贴谱的实用好方法，那就是写许愿日记。不过别写那些连自己都不信的心愿，而且也不能只许愿，然后等着天上掉馅饼。行动力和显化程度是息息相关的，时间和经历两者都是能量流，你注入多少能量流，就能完成显化进度条的多少。当然心愿越大，需要注入的能量也就越多。

细雨 2024.7.14

81.《生命不息》

背景简介：

《生命不息》（《Life After Life》(2022)又译作:《生生世世》）。

本剧改编自同名小说，为四集英国连续剧。讲述了女主反复用同一身份重生，经历不同的平行人生的过程。

原文发布源头：xiyushe.org

当神魂被内在自我成长的需求与对神智成熟的渴望所催动，一次次地挑战同一角色的各种可能性时，时间不再成为单向流淌的逝去，生死不过是一遍遍挑战试错的间隔。

当我们入世为人时，什么才是真正的慈悲？

我们要如何去面对角色宿命中的时代背景故事与自己的生命体验？

我们要如何看待那些在多重实相下同时存在的各种可能？

当因果不再是线性的分布，当一切可能都只是一种经历的选择，我们要如何面对自己内心中的不甘与如果？

细雨点题：性命双修

群友观感精选

晓锐

相较于前两部剧，《生命不息》给我的感觉更像是以神魂的视角，展现了其一遍又一遍地进入角色，不断通过修正认知、改变行为轨迹，来探索各种可能性下会收获怎样的感悟。

诚如细雨老师之前提到的，这部剧没有一个镜头是废的，每一处细节都经由巧妙地编排，传递出幕后导演编剧们想告诉我们的，他们对于生命之真谛与意义的探索与思考。这令我不由地感叹：觉醒的时代，越来越多人开始向内探寻，突破线性时间的桎梏，窥见多维多元实相体系之宏大。

其次，借由 Ursula 的人生经历，我扪心自问：

当前这一角色，已经被我演了多少遍?

避开了哪些坑?

初心是否有望达成?

神智是否有所提升?

我很肯定地告诉自己：这个角色你演了不止一次，那些走到今日所遭遇过的所有岔路口，每个口上可预见的选择中，有太多选项已被自己尝试过，栽过了跟头吃过了苦头，才知是死胡同一条，于是爬起来，再次呱呱坠地……

正是这些所谓失败了的经历，磨砺着神魂的心性，使其神智在一次次的历练中，愈加成熟。片中最后一集，Ursula 在选专业时，告诉家人想学哲学，想知道生命的意义是什么。家里人觉得 Ursula 的想法不可思议，感叹她的年少成熟之余，似乎多少有点忧虑她的不同寻常。然而，剧外的我们很清楚她为什么会有这种强烈的渴望。Ursula 的内在，早已褪去了青涩，愈加成熟。从后面的剧情，我们也能看到 Ursula 面对弟弟在战争中死亡的消息，从不能接

原文发布源头：xiyushe.org

受到不甘不平引发的复仇，再到坦然接纳，这一次次的态度变化，确是神魂历经不知多少次的轮回才能有的成熟心境，即我们所说的一个人根器利与否——面对与处理事情的态度如何，立见高下。

俗话说吃一堑长一智。我们栽一次跟头真就能学聪明一点了吗？真就像剧里演得这么丝滑吗？未必，因为习性使然。一个坑不知要栽多少遍才能长点记性，下次来时发毒誓：我再也不……结果呢？

所以，我告诉自己：这次有幸走到这一步实属不易，且行且珍惜，灵界都已经把通关秘籍摊在面前了，自己若还是造作，光说不练，那又白瞎一场。既然，自己的问题已经意识到了，认知也具备了，可就是做不到，咋办啊！我又告诉自己：咬咬牙，行动！必须动起来，认知只有经由实践内化于心，成为下意识所思所言所行，才真正丰盈了神智。

当然了，别执！别从一念滑向另一念，再滑向又一念，那还是不变通，真正的圆融是放下执念，即是又是，我可以成为一切，一切又都是我。当你不固着了，也就自在了。

有人听了这话会说：话说得漂亮，但你做到了吗？我坦言：没有，但内在之达成完形的渴望却像一盏明灯，一直指引着我，终有一日，我将到达那不远不近的彼岸。

当然，结果如何，已不重要，不管历经什么，我心坦然自若，皆可从中有所悟有所得，逍遥自在，不再分别我是谁，我在哪里，因为，我从未与本源分离，谈何分别呢。

太阳喵

A love of fate

本剧浓缩神魂在人间剧场上演的一幕幕转世剧。舞台上人物之生死转环尤如导演一次次“action”与“cut”间的切换。而何时又如何才能真正地“杀青”毕业呢？

女主乌苏拉在漫天大雪中一遍遍以相同的方式缠颈而生，在小小雪花下定格着不重样的凄美死亡画面。以完整流程来说，死后见到光的指引，神魂回到中间层对这一世进行反思品悟、消化经验、韬光养晦，再重投入相同角色回到舞台去纠正以往的错误，实现忘却的初心蓝图，平衡业力等。而在此过程中还要避免曾经掉过的坑，踩过的雷……

一出娘胎就死回去，让我想起《蝴蝶效应》中男主发现原来自己的存在才是一切不幸的根源，屡次重生阻止悲剧失败后，干脆在娘胎中用脐带将自己勒死。也许暗示有着同样拯救情结的乌苏拉之重生课业，死不了，无法逃避。我想女主打小至青春期的多次死亡，或许是稚嫩灵魂无法熟练地驾驭载具角色，或浅尝辄止地体验物质层。细雨资料中讲到女性在 14 岁（男 16 岁）前是固定剧本，为自己的角色我塑型，同时给家人提供助缘。《灵魂永生》中说“没有一个死亡不是经自己同意的。”无常的意外往往内藏玄机。

女性的一生

乌苏拉的母亲认为生命是拉力赛、障碍赛，作为五个孩子的母亲，即使中产家庭，仍免不了操心劳累的命。每次她都会说不愿重生，但她的角色也不知陪跑多少回。或许多次只是以一个 NPC 身份在出演。

姑姑伊兹说人生是一场冒险，她写的书总与冒险有关。男人与爱情只是她的生活调剂品。前卫洒脱独立大女人的姑姑是乌苏拉从小神往的榜样与激励对象。

传统保守有爱的家把乌苏拉塑造得温顺乖巧内向。剧中呈现她年迈善终的一世成为政府女性公务员代表，其它的有刺杀者、普通文职、大学生、防空巡逻员、妈妈、妻子等，都在正值青年时亡故。

好不容易结束幼年数次夭折的内卷，终于来到 16 岁，正当青春美好时却稀里糊涂被侵犯导致早孕流产感染。母亲的失望，自我的无地自容将乌苏拉从温暖的家中推了出去，酗酒孤独的她草率地将感激当作爱情，一头栽进致命的陷阱。当一个人对自我的价值感极度匮乏，生无可恋，沉浸于消极低频的能

原文发布源头：xiyushe.org

量情绪中，比如羞愧、无助、悔恨等，那么注定被吸引入相匹配的后续实相，遭遇更多苦难。说白了当自己都不爱自己时，吸引更多的不是爱，而是“不爱”，不被珍视的虚情假意。这一世初涉情关失败的她在弟弟眼前，被家暴死去。

无论在什么年代，女性从小到大总是面临各种潜在危险，必须更具备自我保护意识。而至今仍有许多女性在情感婚姻中放低自我核心价值与独立性，交托于他人，人生往往是注定不可靠，甚至卑微的。

悲惨遭遇深深烙印进神魂的记忆中，情景再现时，乌苏拉不再怯弱，坚毅自信的眼神，勇敢地扇耳光反击猥亵者，怒而揭发变态教官，对转世家暴男怒吼。世上从没有无缘无故的爱与恨。每一次能量的爆发，也是一次自我的伟大超越。神魂进入女性的载具，究竟要体验什么？一遍遍重演乌苏拉女性角色的一生，照进了《观影说多维实相》第八册的主题“女性的自我救赎与自我价值实现”。

乱世下的拯救

角色背景是两次大战时期的英国中产阶级家庭，虽不用为生存烦忧，但乱世之下，亲情与大义间的抉择，生死别离却是常态。爸爸曾抛下一家子参加一战，哥哥以权利野心为重，弟弟每次都会去参军，随后是泰迪的每一次牺牲。一家人在乱世中各自追寻着方向与意义。

乌苏拉因为保留前世死亡的记忆碎片与梦境，让她可以顺利避过自己的坑，但对于坚定参军的弟弟泰迪，却很难操作。直至一次她成功地不受情爱婚姻事业性别的牵制，一刻不曾忘记使命、直奔主题，激情刺杀准战争头子，那一刻雪花从未有过的狂舞，隐喻着混乱的造作么。最终开战与否？不重要。死后方觉大梦醒，又一世的人生梦泡泡消失了。她会看到有战争的平行世界存在若干，仍有战死的泰迪，也有着侥幸存活的泰迪；还有和平无战事的同时代剧场，他们有着百千种状况组合。“救”了一个泰迪，却有无数个泰迪与自己还在同时性中演绎着相同的剧幕。

谁跟谁，哪跟哪并不重要，皆是背景道具为用而已。每一次的醒来都有可能是记忆的重置。神魂在人间历练为了得到什么？丰盈智慧、知见，平复业力……经历了刺杀，再一次，她又来了，这一世她依然单身，明亮而坦然，面对即将参战的泰迪，她诉说着心中的秘密“what if-如果可以”。临别深情的“love you”是穿越时空的爱，是放下的无为。当再次聆听死讯，她从未有过的淡然平静。此刻或许终于明白原来她的功课是接纳臣服，不再抵抗时代洪潮、干涉他人课业。

“尽管发生了这么多事，你还是拥有很多 to be thankful”

泰迪走了，还有亲爱的父母、姑姑、兄弟姐妹等一大家人。乱世无常之下，一家人齐齐整整是一种奢侈，也不是神魂选择这剧本的初衷。幸福安康难以带来深刻地醒悟，体验过失去、缺憾，才会格外珍惜已拥有的，不是么?

人生修炼

细雨老师点题性命双修，我想修命让脉络通畅，身体健康，活得更久，拉长了修持年限，省去了再为人时的周转与变数，毕竟每一次死亡意味着被再次蒙上隔世面纱。乌苏拉多次英年早逝，常忘却自己此生真正想干什么，这令她抓狂。所以她不得不经历多次的重生，意志强化，才有机会在某一世忆起并行动。

当乌苏拉明白自己有的选择，尤如衔尾蛇般能循环重生时，她算是具有某种意义的超能力。在幼年时心智稚嫩无法应对，被认为心理不正常需要治疗，从而遇见慈详的心理医生，我想是她的指导灵吧。她相信直觉与医生，一次比一次清晰自我重生的能力。令我回忆起自己一个深刻的避坑经历：大约在十岁时的夏夜，躺在地上的凉席上望着夜空星星，一个念头袭来，仿佛看到长大成人，结婚生子带娃，娃长大了，再带娃的小孩。一眼望穿人生的尽头，不禁升起巨大寒意，从此埋下绕道婚姻的种子。

在乌苏拉决定用超能力刺杀希特勒时便陷入执念，毕竟没有世界需要拯救。在某一世累积的强烈不甘令她制心一处，刺杀成功。实际上在公共实相中，

原文发布源头：xiyushe.org

历史必然大事件是注定发生的。若坚持更改进程也只是在自己的个人封闭空间中玩，对主线并无影响。正如心理医生告诫过她：“你不能，因为世界还是那个世界，the world is the world。”

抑郁的乌苏拉问同样失去亲人的心理医生：“你怎么继续生活的？”我想他的回答正是修行对生活的重新审视，“对命运的热爱 a love of fate (来自尼采)。单纯地接受生活赐予我们的，无论好坏，成为你自己。成为你现在的样子，了解你自己的样子。”除却影片有限的展现，真相也许是我们无数次回到命程中不同的大小驻波、关卡节点，内卷循环，直至醒悟。然而失败是成功之母，至少知道哪些路无果。就像在高维视角的医生（指导灵），他总喜欢在话疗中暗示一切在同时发生着。他劝乌苏拉，刺杀无用，但她意难平心神浮躁，无法形成良好沟通；且没有过经历，即使指出前方有坑，但仍不能避免重蹈覆辙。

拥有能力，更应注重修持心性心智。能力越大业力因果越大。如何运用？是造福或造业？忆起-是幸或不幸？她失去所爱又能得到，踩过的坑又能避免。身怀后悔药的她在一次次重生，内省渐悟中，意识日趋成熟，放下了善恶得失心。

末尾，父亲终于第一次谈战争，他说：“战场上上帝与恶魔同在。”他无法评判，他更愿意看到光明的一面。是非、好坏、光明黑暗，总是一体两面。乌苏拉不再仇恨世界，不再将爱执着在一个人身上，敞开对命运的热爱。她劝慰疲惫的母亲：“再来一次，重新享受生命中的美好时刻。”

火车在黑夜中穿行驰向战乱中的伦敦，她清明豁然，光映在脸上，绽放喜悦。这便是真正的人生修炼吧，不是为了解脱苦难去到哪里或挽救什么，而是拥有多维多面向看待生命的能力与习惯。认知到世事无常，生命不息，宇宙大道的规则。即使再来，我可以 make it easy again。

人生像打一场通关游戏，初始懵懵懂懂，刚走两步就挂了，有时每一关都得打个数回甚至放弃，打不通关，无限循环。人生又像是自己已经在一路上挖好了坑，掉进去，还不够，找人来填土，自己是被土埋，还是踩着土爬出来？

一切表相下不过是为了经历从而觉知觉悟，萃取智慧。

迎接生活的赐予，臣服无为了，不在意了，也许某一刻便“杀青”了，成就了！

文芳

“如果你死了，下辈子你想做什么？

我可以做任何事。也许我还想做我自己，但我会做得更好。

如果可以重新来过一遍又一遍，再一遍？那是不是特别棒？

这是英语中最棒的词组——what if

你说呢？”

随着这一组让我印象深刻的对白的呈现，这部剧开始揭开观影顺序。

跟随着女主乌苏拉的视角焦点，从胎死腹中脐带绕颈的剧情体验开始，活到没活到 5 岁的体验，活到没活到 16 岁的体验，到 16 岁以后各种铺陈好的剧情的开展：情感——感情的触碰；情窦初开——爱情；战争——和平；亲情、友情的点面，展开逐点反复演绎的细节……

不断地死亡——重生——死亡——重生，所有的深刻节点记忆、印记，相互地渗透到每一个伪装实相世界。

无从察觉却又深刻影响着平行的、不停歇播放的其它世界，电磁信号在影响着意识同时影响着行为，互相地作用反作用：如溺水的惶恐、惴惴不安等出现在未溺水的实相，如遇到某个人条件反射地做出某些行为，种种突然的直觉行动……

原文发布源头：xiyushe.org

一次次的，乌苏拉不断开启观察、体验、感知、输入这个世界的讯息。完成她知道又不知道的体验、她的探索、她的一念、她的蓝图、她的初心……她一次次地去做出行动，去完成相应的体验，去优化每一次的行动。目标去向完美，趋向圆满：去完善一次次的体验，探索着每一步可能的路径，去像蚁群或蜂群一般地前进，一如那真菌走迷宫的实验，探索着每一步，每一条可能的路径。而在这过程中，生命的体验带着背后的“灵”丰富丰盈着内在的领悟，从何不食肉糜的小白到最后一幕的淡然一笑，完成着这一阶智慧的升华，果实的成熟。

而在这整个剧中，我所观察到的焦点，除了女主乌苏拉的这剧情，用着这“what if”,也将我的眼线撇向了其他角色，如从一开始就牵着我视线的女主母亲那落寞的眼神，及女主父亲做出的参军的那场冒险，即便是其中扮演讨人厌哥哥角色“莫里斯”，剧中展开的每一个配戏角色…….这里面，“what if”又带着他们、她们等等，去作为第一人称主角视角，这多少人的剧本展开在无穷尽的世界里，多么五彩缤纷的世界，多么让人无限沉迷的游乐园……

一路的爱恨情仇交织出这一幕幕人间剧场，而最令我心醉的只那一个“爱”字。

爱是行动，爱是价值完成，爱是唯一实相。爱是被滋养着的那种感觉；是被守护、被关注着的状态；是彼此融合与渴望融合的内在诉求和外在行动。爱在感受上是心头的温暖、喉间的哽咽、眼眶里的湿润。在被呵护、被关注、被回应的过程中，不同自我间展开了彼此的滋养，相互传递与共振出生命的能量。这份感动温暖了彼此的心灵，滋润了心田。爱是心流间能量的正向流淌与共鸣。爱是无住相的滋养。

这一番细雨资料中爱的描述，让我深深地被共振被滋养。

最后：

我想，其实生命中的一切都是“为我”而来，而非“冲我”而来。万物皆为“我”所呈现，万物皆为“我”所用。Enjoy!你的剧本“你”可以做主。不必

过于在乎经过了多少万次的演绎，仅仅在此刻，在当下，尽情地去体验，直到不再思量“what if”,直到无怨无悔、无拘无束，直到心满意足，沉归海底成就了鲸落，滋养了海床、回归本源、滋养本源……

梧桐

《生命不息》是一部太有趣的影片了，片中明示的女主乌苏拉的 15 次不同人生有很多的情感纠葛牵动着观众的心，还有太多导演想传达的东西被压缩后隐藏在蛛丝马迹中等待观众捕捉和发现。我很喜欢这样的影视剧，静下来咂摸品味，越品越有趣。整部影片按照线性时间将乌苏拉的人生路径，一条接一条地演绎出来，展示出了“衔尾蛇之环”的三维立体人生轮回图景，首尾连接处的焊点为不甘和如果，剪辑前后人生的逻辑顺序为因果。

对乌苏拉来说，世界是危险的，到处充满着意外，在她成长的过程中经历了各种各样的意外死亡：窒息、溺水、坠楼、流感、车祸、家暴、空袭、自杀、枪杀。此外，还有各种隐藏死亡方式：在婴儿车中被莫里斯埋上枯叶窒息、非法堕胎感染、猎枪走火被枪击、被蛇咬。她如环般重来的人生中充满了各种不甘和如果：不甘心还没有看到这个世界就见了上帝，如果当时医生及时赶到或者妈妈自己拿起剪刀剪断绕颈的脐带，就不会窒息；如果当时往深海区走时被阻止，就不会溺水；如果不是直接用手去够娃娃，就不会摔下楼；不甘心没有等到最爱的爸爸从战场回来就死掉，如果没有出去听女仆分享伦敦的新鲜事、如果女仆从伦敦回来后无法进屋、如果没有让女仆去伦敦，她们及他就不会感染流感；不甘心在懵懂渴望爱情的年纪被强暴以致于随便找个人渣嫁掉最后被打死，如果她勇敢地拒绝了那个强吻，就不会有之后让人痛彻心扉的悲惨命运；如果及时去到德国干掉了希特勒，就不会有战争，泰迪就不会死；如果战前听了父母的劝留在英国，她和女儿也不会走投无路、绝望自杀……

她确信如果再来一次一定会做得更好，所以她一遍一遍地重来，希望可以弥补曾经的错误和遗憾。来生跟随直觉则避免意外，否则 Game Over 再开一局。

原文发布源头：xiyushe.org

所以她总是噩梦缠身，无数人生中经历的不同的死法通过潜意识渗入梦境演给她看，只为让她跨越那些绊倒她无数次的石头进入下一关，她的人生真的如她所说，是一场障碍赛。

乌苏拉最悲惨的那一生始于她妈妈的担心：“外面到处都是心怀不轨随时准备占女人便宜的人”。西尔维认为乌苏拉和伊兹都是那种脑子不清楚的女人，但为了让女儿“身心健康”，又不得不把她送去伦敦让伊兹帮忙带去找心理医生医治。结果就是怕什么来什么，乌苏拉这一生的悲剧跟她妈妈的恐惧不无关系，她让乌苏拉去伦敦后不要和男人说话，没收了伊兹送的丝绸睡衣、香水和红酒。结果防来防去引狼入室的“家贼”难防。（这一世乌苏拉死在前世为阿帕奇族野人的莫里斯手里无数次，直接的间接的，莫里斯扮演了乌苏拉灵魂小团队中的那个恶人，带着前世的习气处事，野蛮无礼又傲慢，带回家的两个朋友一个已经被定义为行为不检点，一个还没来得及被定义，这样的人走上政坛世界不乌烟瘴气才怪了）。从西尔维决定把乌苏拉送去伦敦那天开始，她就预设了女儿跟着伊兹一定会学坏的结局。她心里想着：我就知道。然后把乌苏拉和她最不屑的伊兹归为一类，给自己的女儿贴上了“不检点”的标签，认定了自己的主观判断就是客观事实，既生气又羞耻又心疼还因为不被信任而感到失望心寒，对待女儿冷若冰霜。

此后，乌苏拉退学,上文秘课，找工作，孤孤单单一个人,自斟自饮寻慰藉。可以说在医院的那个晚上，她的一部分已经死了。例如她的天真明朗、她的自尊自信自爱、她的配得感。一个一事无成一无是处的人渣伪装成骑士趁虚而入，编造出满口谎言堆成肥皂泡，将乌苏拉托上半空骗进婚姻关进“牢笼”，自此乌苏拉完全失去了自我。从小生活优渥的她要洗手做羹汤，照顾这个伪君子的衣食起居，心情慢慢从期待到无趣到失望到痛苦直至发现那个骗子的弥天大谎，泡沫破灭后她崩溃咆哮却被拳脚招呼进地狱，看着她浑身是血、伤痕累累、面目全非、从内而外千疮百孔我心如刀绞。只是没想到她给自己安排的功课是要把观众的心给搅得稀碎，那个自卑敏感多疑自私暴力的变态竟然将她一头撞死了，心碎无语之余估计泰迪也凶多吉少。

好在还可以再来一次，还可以有其他版本，下一版的人生就是平衡法则下的对等体验。上一次的人渣有多不堪，这一次的良人就有多美好；上一次结婚这一次不婚；之前父母之间些许隔阂，这一次父母更加和善恩爱；之前西尔维抗拒乌苏拉的依恋，这一次西尔维对乌苏拉更加慈爱温暖。所以这一版的乌苏拉也更加自信勇敢，在灌木丛旁被强吻时，她一拳打在豪伊脸上，为这一版人生换上新的赛道。另外，这一版的厨娘格列佛太太并没有像之前一样一直在他们家工作下去，而是不知何时离开并留给女仆一整套食谱，所以女仆现在还兼厨娘。我猜是因为这一版乌苏拉父母恩爱，西尔维没有留意乔治，乔治没有选择当兵，成家立业后将母亲接去同住；或者乔治仍然选择当了兵，战争结束后四肢健全成家立业后接走母亲。之前的版本中乔治是西尔维的“白马王子”，两人似乎也是发乎于情、止乎于礼，互生情愫但并未僭越。乔治无法排解便报名参军，结果在战争结束一个月前受伤，双腿残废靠轮椅行动同时心智失常，需要人照料日常起居。厨娘经过雇主同意将其接到雇主家，所以在镜头里会看到西尔维给乔治喂饭的画面。

这一版寿终正寝的人生结束前，乌苏拉感觉自己一直有些应该做的事情没有做。看接下来的剧情发展，她觉得自己应该为避免战争做些什么，所以在之后的人生中她一直致力于此，她努力工作步步高升。但那还是一个男性掌权的时代，女性不被赋予权力，无法在政坛上有太大作为，所以这条路行不通；接下来她去了德国嫁给了尤尔根，打算发挥其丈夫的政治影响力反对希特勒发动战争，但是这条路也失败了。丈夫、弟弟相继死亡，在极度绝望下和女儿一起服毒自杀，痛苦呈指数级增长；怎么办？怎样都无法避免泰迪的死亡，于是接下来的一生，乌苏拉胆小脆弱、痛苦抑郁，在得知泰迪死讯后自杀身亡；下一生她要去德国找到希特勒并干掉他，没有了这个罪魁祸首是不是就能改变历史，避免战争，救下泰迪？虽然影片没有交代，但是“七月密谋”中的那颗定时炸弹都没有把希特勒炸死，一颗小子弹是否能够完成这个使命令人质疑。就算某个版本的希特勒真的被乌苏拉枪杀，但是在整个历史大趋势下，希特勒只是被推到台前完成其使命的一个角色，就算没有他，也会有

原文发布源头：xiyushe.org

其他东南北特勤继续将这部大戏演完，战争在这个时代背景下必定会发生，在历史巨浪之下她只是砂砾一小颗，没有翻云覆雨手无法掀起大风浪。

影片展示的乌苏拉的最后一生，她见泰迪最后一面时表达了对泰迪的爱，泰迪也表达了对她的感谢，再闻泰迪死讯时乌苏拉释怀地笑了。这三个片段胜过千言万语让人唏嘘。人见人爱的天使宝贝泰迪，在四岁生日收到飞机玩具后就说出长大要做飞行员的想法，从此那架小飞机就是他最爱的玩具。他此生要体验的大概率是当一名飞行员、参加二战，并在战争中牺牲。我想乌苏拉在那一刻终于放下了执念，尊重了泰迪的命运。影片最后爸爸的一番话进一步点醒了乌苏拉：既然你不愿意为了活命做个胆小鬼找个山洞躲起来，那就去经历你渴望的，人生只是一场体验，当你见识了极善和极恶后，希望你仍可于细微处看到人性的仁慈和生命的美好。

观影后，我把自己作为幕后观察者去梳理和剪辑整部影片，以西尔维生产前这一帧为起点，到乌苏拉死亡这一帧为终点，将乌苏拉戏剧人生的全部胶片摆放在眼前，我来为她剪出一个完美的前半生：（父母恩爱）医生被暴风雪耽搁，西尔维自己剪断脐带→乌苏拉避开水、窗户、莫里斯→推女仆下楼摔断腿→下车捡掉落的手套→给豪伊来上一拳→去德国认识尤尔根，结婚生女→回国看望父母时留在英国（尤尔根为变量）→跟父母（丈夫）女儿幸福地生活在一起→……。赛斯为珍和罗指出了铺设在他们面前最好的选项，但他们却仍然选择了他们当前最想体验的，虽然赛斯也很无奈但是也尊重他们的选择，因为他们正在演绎他们当下的自己，也在抹平当下这条线上的不甘和如果。在我们这些小朋友所处的游乐园里，影视剧让我们可以用“大人”的视角观察剧中角色的人生，有些小朋友看戏时还会指点一二，但是真的喂每个人一碗孟婆汤然后放在剧中自己去演的时候，你能把那完美的剧情演出来么？你是什么就会演出来什么。我们下来演戏不是为了完美的剧情，而是检验你真实的自己是否是你认为的自己，两者之间还有多少差距，差距如何弥补？演中学，学中练，练中悟，悟中得。

这个世界可能你来过很多回，或许有很多似曾相识的感觉让你疑惑，但是隔阴之迷却让人抓狂，明知道有什么事情等着你去做，可就是想不起来，但这就是生命的有趣之处，忘掉一切，从头再来，看你还能走出什么不一样的人生路，要的就是这不同带来的一丝新鲜感和其中蕴含的未知的智慧。你可以尽情体验你的人生，无论好的坏的，单纯地去接受生活的赐予，任何经历都会让你学习和成长，顺境也好，逆境也罢，相比而言灵魂更爱荆棘而非坦途，效率在任何地方都被看重。你的经历使你成为了你，去了解自己，倾听自己，跟随内心的直觉，因为某一瞬间的直觉会成为你跳脱出既定命运的关键，或者成为决定你生死的大事。如果想完成自己的初心，那就选择臣服。如果因为好奇渴望体验，那就随心所欲选择造作。路是自己选的，成功了体验喜悦，失败了体验痛苦，要是害怕犯错不敢选，左右不决摇摆不定那真是蹉跎了岁月浪费了机会白活了一场，弄明白谁是主导，谁是工具，谁为谁服务，关键时刻听谁的，最大莫过于生死，大不了死了再来一次。放开手脚大干一场潇洒走一回。

奇迹

人格要经历多少次的重复体验，才能从一个意识小白成长为成熟的意识体？我们选择一个合适的人生剧本，并在此经历一轮又一轮的人生体验，就好像你要学会一门复杂的技能，通常要经历重复地学习、实践、失败，然后总结经验再来，直到从一个新手小白成长为技术大佬，这中间经历的点点滴滴，构成了你独特的人生体验。

本剧中的女主 Ursula 在一次又一次的意外死亡后再次重生，有了前一次的教训，避免踩同样的坑是比较理想的状态，但是现实的情况是我们常常都在同样的坑里打转。

趟过了人生的第一部分，14~16 岁之前的既定宿命阶段，Ursula 在又一次重启的人生中终于点起了 16 岁的生日蜡烛。只是这一次的人生，注定要经历更多，

原文发布源头：xiyushe.org

第一次触及成人世界的年轻灵魂，需要学习自己欠缺面向的课程，来丰富内我对于自身经历的更多探索。

生日当天被哥哥的不良朋友强吻，虽然感受糟糕却不懂拒绝，因为之前的记忆里没有这类经历的素材作为参考。受辱、流产、酗酒、没有朋友、直至遇见家暴男被其打死还连累了弟弟。这一生的记忆，留下了太多的不甘和如果。

灵魂根据自己的意识成熟度选择相对激烈的人生剧本，这通常会帮助灵魂达成快速成长。

再次重启人生的 Ursula 变得自信而独立。只是每一次的人生历程都会有新的功课等着完成，直到你成熟到能化解历次生命中累积的那些不甘和如果。

救弟弟免于战祸，成了她此后数次重启人生的主要目标。甚至孤身一人去德国刺杀希特勒。

当她尝试了所有能想到的可能性都无法改变那既定的历史剧后，她学会了释然。

或许人生中的有些事看起来是你可以通过努力去改变的，但真正能改变这一切的，是你面对得失时的态度，因为你的世界只有你自己。

Sherry

我们跟小孩子说：“水很烫，不能摸”，孩子一开始是不会听的，总是要被烫过了，才不会再去碰。

我看《生命不息》的时候，女主就像一个小白灵魂，每一次死亡后再重来，她的那种直觉，不是躲避与逃避，其实是内在自我（神魂）已经习得了一个经验或教训，神魂通过直觉告诉角色我，不用再走过去的老路。

当她没有学到经验，和对某些事情没有释怀的时候，就是心里有不甘和如果的时候，同样的事她就会再经历一遍。

第三，第四集更多的就是展现她的这种不甘。她不想失去她最爱的弟弟，所以她又重生了几次，多种尝试想改变这种结局，但并没有。为什么没有，因为这其实是她的一种固着的偏执，到最后一次，她平衡了这种感受，不再固着其上，对人生她又有了新的感悟。

在一次次的生命中，女主的三商（情商、智商、灵商）也是在不断成长的。

我理解了细雨老师说的：没有所谓的失败人生，那些没有走出迷宫的人生，是有意义的，没有那么多分母，就没有那个突围的变动分子。

我不再嫌弃人生中曾经犯蠢的自己。

星光

人生不仅可以重来，而且还可以一次次重启，一次次做修改，再一次再一次地寻返往复来历经。

再次历经的时候我是不是可以做得更好？影片的主人公乌苏拉就是一遍遍地这样重启自己的人生，但是躲过了这次还有无法预知的下次……

最后结尾大家坐下来讨论是否愿意重新再来一次人生的时候，大多数人都是很愿意的，爸爸希望再重拾那些和孩子们快乐时光，姐姐想再弥补一些遗憾，而妈妈则说不要来了，给钱也不愿意再重来……，短短的几句话，表达了每个人对自己的短暂人生的感悟！

而女主通过一次次的重启，最后接受了生命原有的样子，生活在当下，享受生活的美好，不再去和命运抗争。

通过这部剧，我觉得生命不仅仅是一次次的重启，还是当下每时每刻的历经，每天的柴米油盐，一地鸡毛的琐碎事情是不是感觉到都似曾相识……？

我和先生、儿子的每天相处，每次的矛盾叠加起来是不是都有很多的共同点：角色得失的在意，情绪的把控……。

原文发布源头：xiyushe.org

但是还是每天乐此不疲地演着，下次我可不可以不这样接话？我是不是可以更温柔一点？我是不是可以更好一些地表达……？我下次再好好演，每天就是这样循环往复，每天为下一次可以更好而做准备着……

他们卖力地给我助演，助缘，让我在一次次体验的路上更精进，当放下这个“下次可以更好”的执念以后，接受当下生活本来所是的样子，放下角色我的得失心，时刻提起内在的觉知，清明地活在当下，无条件地去爱所有，不造作、不涟漪，心也会慢慢沉淀下来。

看清事实的真相，本伪装层的假象，可以更洒脱清明的游走在人世间。

我们不仅生活在多维多元的套叠矩阵中，我们的人生可以一次次的因为不甘和如果一遍遍地重启。我们还是一个个被电子矩阵生成的代码，我们的宿命是根据自己的云端数据库计算好的，我们是无法改变自己的人生蓝图的。但是我们可以通过当下处理好每个节点正在发生的事情，从而改变事情的走向，有觉知地活着。

人生就是一场修行，就是改正你当下及历代所有的不足缺憾，突破限制住你的东西，其实哪有什么限制我们的东西，隔阴之迷让我们忘了自己本自具足，要突破的是我们的思想，步入思想的阶梯，完成自我价值的充盈。

入门级小王

这部剧我看到了一个小白灵魂从一张白纸成长为一幅美丽画作的全过程。

1.性格与命运

在单次人生体验中，性格结合人生蓝图发展出命运，不同的性格，相同的蓝图，可以发展出各种各样的人生体验，体会不同的命运遭遇，拓展和见识了人生的多样性的宽度。

2.心性和宿命

每一次的人生展开，都叠加了上一世的认知，在累世的人生旅途中，积累沉淀出感悟和觉知，灵魂的频率逐步提升，能量在逐渐提升，直到达到阶段性

的峰值，开始明悟有些东西是可以通过选择改变，有些东西是无法改变的，从而深刻意识到人生蓝图背后的宿命。在这一刻，智慧迸发，从外求改变命运转向内在心性改变观点。

从平行的人生选择，到频率提升后的实相改变，0 维的主角视角，一维的线性/平面人生，二维的多频矩阵，一个立体的矩阵生命实相体系栩栩如生地展示在了我的面前，让我通过电视剧一窥高我的部份视角。

在这看似一段段从未“成功”的人生旅途中，我看到了生生不息的生命力在一直滋润着灵魂，积累着见知，沉淀着感悟，提升着智慧，看到了一段段“失败”经历的伟大，没有这无数次的“失败”，哪里能沉淀出这深沉的智慧呢。

我们的人生也是如此，也许没有惊天动地的成就，也许没有高人一筹的智商，但是我们的内在都有着顽强的生命力，我们也将在经历这一次次“完美的失败”中走向无漏的智慧，达到心性和宿命的中正平衡，完成我们的课业！

菏壹

要轮回多少次，才能过好一生？

乌苏拉的人生，有点像打游戏通关，死掉了，再从头来过。这其实就是资料中所说的小循环，因着业力三元素不甘、不平、如果，在本片中表现为一次次地挑战同一角色的各种可能性。投胎与回归，不过是灵界的一瞬，前后差不了多少，生死不过就是一遍遍挑战试错的间隔。

曾经，乌苏拉期待生命重启之后，可以改变什么，但几番轮回，她逐渐明白，个人的力量如此微弱，可以改变的不多。她唯一能做的，是珍惜当下。感恩每一个好好活着的日子，大声说“爱”……

印象最深的是最后一集中，心理医生对乌苏拉说“单纯地接受生活赐予我们的，无论好坏。也就是成为你现在的样子，了解你自己的样子。”

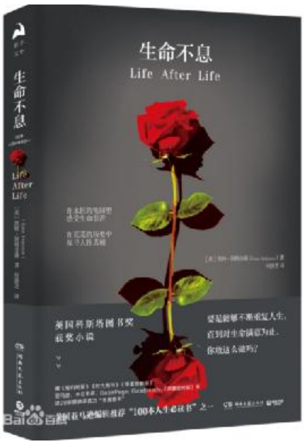
我们的人生永远会有遗憾，很多次我也会问自己：“如果人生可以重来，我们会选择怎样的人生？做出怎样的改变？”

原文发布源头：xiyushe.org

答案很简单：拓宽认知，改变对事物的解读，接纳一切如其所是，随顺安然。但这知道与做到间的差距是十万八千里，这也是我们在这红尘中体验的意义，不断的在世上练，事上练，内化成理所当然。

我们现在可能处于某一次的轮回而不自知中，但是这一次，我们有幸接触到了细雨资料，有幸知道了灵界运作的机理，清楚知道我们所谓的苦难不是人生陷阱，而是你来此要修习的课题，即自我短板所在，那么这一次你准备好了吗？准备好跳脱出这位面的轮回，去探索更广阔的宇宙真相。

Cathy Shen



早在两年前，就在图书馆偶遇了这本中文版的《生命不息》，被书名给吸引了，当时记得正好刚接触细雨资料，对于生命的轮回转世等灵性话题很感兴趣，书的扉页上的第一段话，就是引用尼采《快乐的科学》里的：

假如某一天，某一个夜晚，恶魔偷偷进入你最难耐的孤独，对你耳语说：“你至今的生活，便是你此后的生活，你将重复经历无数次，永无休止。”……你是会扑到在地，咬牙诅咒它口出此言，抑或你过往的经历伟大而美妙，使你对恶魔说：“神啊，这话是我听过最神圣的一句？”

在这部类似“单人单机游戏”的影片中，我比较印象深刻的好几个片段基本上都是女主在每一次人生中智慧的积累和累世的记忆，比如对于被哥哥的同学强吻后，对于男方勇敢地反击，直接表达被侵犯的愤怒，彻底断掉了之前

被强暴后流产的故事线；再次偶遇到上次人生中被家暴致死的丈夫时，莫名地歇斯底里的吼叫吓跑了他……

还有女主的父母和姑姑及兄弟姐妹对她潜移默化的影响，也都影响着，推动着她不同的人生走向。女主在流产住院期间，母亲匆匆赶来，却只愤怒地对女主说了一句："你怎么能这么做？"，就转身离开了自己的女儿。这段让我惊愕不已，作为一个母亲，不应该是关心询问生病的女儿，到底发生了什么事情？一起和丈夫帮她从这件事情中走出来吗？

后来想到细雨资料里好几处都谈及过的话题，至少是在自己 16 岁前的所有经历，包括在哪里出生、被谁生下来、家庭内发生什么、父母怎么对待自己等等，我们的人生在出生前就已经全然规划设计好了。这条故事线里的母亲，对她如此冷漠的态度，那女主对于之前男生的侵犯闭口不提，后来流产后也自己放弃学业，自谋出路，匆匆搭上婚姻的列车，最后被丈夫家暴而死，也埋下了伏笔。

我注意到在里面有个细节，女孩在被侵犯后，哥哥的朋友离开他们家后，她听见母亲对于"不检点"的解释，这也掐断了她原本想要跟家人提及此事的念头。这让我意识到，什么叫做"言者无心，听者有意"，为人父母，更是需要谨言慎行，所谓言传身教，润物细无声。

里面姑姑是女主的偶像，活得肆意潇洒，精神独立，财富自由，和她的一直依赖自己父亲和母亲截然相反。她在每次女主需要帮助和支持的时候，都是无条件的关怀和付出，是女主的幸运。女主的父亲无疑是个好父亲，他在女主流产后，一直陪伴在身边，他愿意重活一次看女主第一次走路的样子……

到剧情最后，里面的家人都被问了同样的问题："你愿意重活一次吗？"，每个人都有着自己的回答。而你，是否想过自己如何去回答这个问题呢？

其实想想，根本不用等到死亡的那天再回答这个问题。

原文发布源头：xiyushe.org

每一个清晨，当你从梦中醒来；每个当下，就是此时此刻，你就可以扪心自问去回答这个问题，去做自己真正想做的事情，去成为一个自己想要成为的人。

但是就像影片里心理医生对年少的女主说的：”想要成为自己，你必须先了解自己。“

非非

看完这部剧后心情久久不能平静，似乎有股莫名的力量在拉扯着我的心。对，这剧看得我心累！乌苏拉的人生无疑是艰难的，她的灵魂因为最初的不甘、如果，一遍又一遍地重启自己的人生，可似乎每一次“重新开始”并没有让她彻底填满自己内心深处的空洞，她以为纠正了上一次选错的那条路，接下来就会顺遂一生。可现实就是，纠正了这条路的错误，下个路口还有“错误”在等着她。这便是资料里告诉我们的:变的不是环境，而在于你用什么样的心境去看待它。

凯利特医生像是乌苏拉的高我特意为她设置的一个灵性导师，在无人理解的世界里，居然有人轻而易举地接纳了她的“不正常”，并告诉她“你的感受就只是你的感受”，这也说明在人生剧本的某一个时刻我们可以设置某一个人或事去带给你提醒，至于能不能接住这个助缘，愿不愿意醒，就得看个人了。而在看到他拿出“衔尾蛇之环”图片时，我顿时汗毛立起！因为就在一个月之前，我也梦到了衔尾蛇这个图腾。当时我甚至不懂它的意思，不明白它来到我的梦里是为什么？它代表宇宙循环，一切起始便是结束，结束便是开始，生生不息。

我们并不只是来演狗血剧的，这一幕又一幕的剧情是精心设计的桥段，是为了让我们在历经中体会，在体会中发现，在发现中觉悟，直到学会接纳，享受所有。我曾经也有乌苏拉的疑惑：“该怎么做？怎么选？如果我知道以后要发生的事就好了。”但慢慢却发现，我在疑惑过去、焦虑未来的过程中，忘记了“当下”，我错过了真正值得深思的“当下”。

细雨资料说：” 每一个片刻点都是威力点 “，我想我逐渐明白了这句话的意义，它在于对线性时间的突破，没有过去，没有未来，只有当下；一切已经发生，正在发生，即将发生，而我应该学习的就是去体验，去感受，学会接纳所有，让万事万物滋养我的灵魂，再把我全身心的爱发散到这个世界。

RGAldrich

所谓人生，就是一场旅途，一次剧本。我们是演员，同时也是编剧、导演、观众。

Ursula 从一个小白灵魂开始，从幼年夭折（体验载具），到经历意外（体验无常），再到顺利成长（开始历经课业），成功地表现出神魂的阶段性成长。而夭折的体验、意外的来临、痛苦的经历逐一塑造出独属于它的习气业力（怕水、恐高离窗、对特定角色或神魂的远离）。而所谓的累世，也给了她能力的累积，无论是俗世的（诸如打字能力）、还是性格的（觉知力、敏感）。

进入物质层，我们先体验学习载具，使用载具。失败了不打紧，再来就是了。片中的 Ursula 都不用回中阴选择剧本和新载具，小轮回即可，生死不过一瞬间，有所感悟就有成长，就有收获。

能够成熟地使用载具，也就顺利度过了成长期。16 岁成人礼，Ursula 开始历经她应有的渐进成长课业。

人际关系、战争、爱情与家庭、子女、事业、历史的抉择。

Ursula 用同一角色在不同的剧本中穿梭，汲取着它还欠缺的面向。神魂的在意点也从载具转向角色，乃至最后“生命的意义”，开始探讨剧本的初衷，想要知道“自己”是谁，这样轮转又是为了什么。

Ursula 从心随境转起，开始向境随心转去。它从一开始的不甘起，向坦然接受的臣服去。是真臣服吗？未必。它意识到个人的能力是有限的，对于剧本，它还没有跳出的能力。（灵体没有限制，但角色有）。

但这未尝也不是臣服，至少少了更多的造作。它开始试图理解无为。

原文发布源头：xiyushe.org

接下来会发生什么呢，大概是对等体验吧。要学习的还很多，要体验的还很多。没有过去，没有未来，只有当下。剧本没有好坏之分，事情没有对错之论，唯心、唯识会给予它评判，而这也正是认知和信念系统的改变之时。

昕冉

《生命不息》对我来说更像一部励志剧。在一次次生命的循环中，我做到了什么？提升了什么？最近总是问自己：”在生命尽头时，我真的会欣然脱下戏服吗？还是那一刻会悔过某些节点本可以做得更好？"

女主在反复重生中，一次次突破得到成长。那么我儿时父母吵架、爸爸久病、被嘲笑没朋友、学历的经历到底在历练我什么？螺旋式体验让我中年有机会去平复儿时的缺陷。我无需去改变谁，这个世界也没有谁需要我去改变，最应该改变的是自己。父母争吵时，我是否可以安静地学习？爸爸生病时，我是否可以帮助妈妈做些力所能及的家务？被嘲笑没朋友、学历低的自卑感是自己造成的，我完全可以通过努力改变生活。"

"曾经多少个日夜埋怨苍天不公，为何我的人生如此艰辛？愤怒、悔恨、无力感，甚至逃避。妈妈的言传身教让我想着忍忍，再忍忍，甚至想着：“纵使他人不仁，我不可不义”。但灵魂的慈悲不是忍让与逃避，而是无为的爱与格局。我们常常不自觉地活成自己最讨厌的样子而不自知，这是因为面对人生剧本的无力感，把妥协在无法消化的恐惧中误认为是“臣服”。觉得只要表现成那个样子，就不会再被欺负，不再被命运玩弄。结果又一次不自觉地染上了同样的习气、观点、作为、脾气，甚至连动作、语言、表情都克隆下来，将家族业力代代相传。直到头顶白发，才觉悟又一次混混沌沌地过了一生，错误的把“屈服”当成了“臣服”。

生命的觉悟在于突破自我。想要好的身材，可以通过运动实现；想要好的成绩，可以通过学习获得；想要得到尊重，首先要学会尊重别人。爱永远不能强求，只有自给自足。爱自己不是在疲惫、痛苦、受挫时，给自己买杯奶茶、包包或一顿美餐的物质满足，而是完全接纳当下的这个不完美自己。学会审

视自己，坦诚面对问题，调整心态，再次面对生活。记住：生活中的“敌人”不是他人，而是自己。

乌苏拉前几次重生梦中不断出现衔尾蛇，寓意那时的她沉浸在自己的飞行模式中。当明白每日郁郁寡欢思考上苍为何如此安排，还不如痛痛快快活出自己时，她的命运才开始发生改变。虽然还是会在一次次的生命中造成涟漪，但她学会了从中提升平衡感，用真的行动改变命运。看似还是一张衔尾蛇，可认知与格局却全然不同。

Sherry

二刷这部剧，对“你的世界只有你”有了深一步的理解。乌苏拉选择了这个时代，不管重生几次，她还是选了同样的父母，父母的性格和相处模式也没有变，同样数量的兄弟姐妹。在到达 16 岁之前，她在修命，尽可能延长自己的游戏在线时长,就像在后期她比较成熟的那条生命线里 16 岁生日时说的“人生更像一场障碍赛”。

乌苏拉就像在单人副本里刷级打怪，但又不是完全封闭的，她的家人们肯定也有自己的重生副本。他们相互搭戏，有时候互为 NPC,有时候又互为助缘。就比如乌苏拉 15 岁坐火车去伦敦，她姑姑刚开车接上她，她就出车祸死了。她的这次死亡，就像是她妈妈某一版的助缘，因为她妈妈一直不喜欢她姑姑，觉得她姑姑不靠谱。认为孩子跟她会学坏或者不安全，总是有着深深地担忧，然后就怕啥来啥，乌苏拉妈妈的担忧成真了。死去的这一版乌苏拉，就会给那一版的妈妈和姑姑对应的助缘。

乌苏拉的妈妈，希尔薇，有着自己的偏见与不甘，那么她也会产生自己需要平复和学习的课题，即自己的平行人生。乌苏拉一以贯之地选择了其中一个版本的妈妈，作为自己 16 岁前的固定剧本。

乌苏拉第一次活到自己 16 岁生日的那次人生，越到后面我越不敢看，我仿佛看到了曾经的自己。性格绵软，行为让自己不舒服也不会拒绝，以为那是对

原文发布源头：xiyushe.org

方表达爱的一种方式。被伤害了不敢告诉家人（剧里是因为母亲给的道德枷锁，阻止了乌苏拉求救的勇气）。每次的雪花代表着乌苏拉的死亡，她妈妈到医院看她，没有安慰她，没有问原因，而是失望地质问她时，出现的雪花亦代表着她心灵某处的死亡。她的自信、她的热情没有了，取而代之的是一种不配得感。生活变成了按部就班的死水。她想找到一个什么来摆脱这种状态，酒精，或者是一个丈夫，一段婚姻。她错了，在不知道自己想要什么，和不爱自己的时候。婚姻不是救命稻草，反而是更大的深渊。第一遍看，女主婚后生活和家暴那段没有勇气看，直接跳过。第二遍看之前，我问自己:为什么不敢看？是怕有一版自己也有过这种人生么？那现在就是我要面对的时候了？想疗愈他人，先从疗愈不同的自己开始吧，其实也没有他人，我的世界只有我。

有弟弟泰迪死的版本，就有泰迪没死的版本。这版弟弟泰迪的死，是乌苏拉灵魂走向更成熟的一个魔考。泰迪在之前的剧情里就像个 NPC,在最后一次出任务与乌苏拉会面的谈话，是有意识焦点关注的，还是一个成熟的老灵魂，在开导乌苏拉。（此处并没有纠结是不是 NPC,或谁是 NPC 的问题，只是觉得泰迪在这里更鲜活立体了。）

他的死教会乌苏拉什么是爱，并与自己和解，与生命和解。

千年

无数的选择

女主用同一角色一遍又一遍地重复来过，每一次角色相同，性格略微不同，每一次都好像是吸取了之前的教训、总结、经验，一次比一次更有力量更坚毅，她听从内在的直觉做出选择，由此，她每一次在人生关键点上的不同选择，而导致人生走向的结局都完全不同。到后面的几次人生，面对至亲至爱人的早逝，对她来说都是难以承受之极限。

既然结局都是死亡，那么意义何在？如此之痛，女主想不通，不如也追随而去……

由此，她一遍又一遍地经历至亲的离世，各种不甘各种选择，直到最后一次重生。片中心理医生告诉她，其实我们是没有所谓的线性时间，我们一直存在于过去，也一直存在于将来。也就是说，过去和将来都不存在，只有现在。

而如果只有现在，那女主这一次又一次的重来的生命，也都是同时发生的，这就是细雨老师说的矩阵，多重自我多重实相，也就是说此时此刻，现在的角色我，确实是可以有好多种选择的，每一种关键点上的选择都决定了以后的人生走向和结局。真是要慎重啊。

可哪些是宿命安排必然发生的，哪些是可以有选择避免的，自己如何知道自己的选择是好的？而孰对孰错？孰优孰劣？真的有对错吗？有好坏吗？

女主反反复复的重来的人生中，总有考验总有疑问，各种不甘，她问医生一切意义到底何在？

如导师一样的心理医生告诉她，单纯地接受生活赐予我们的，无论好坏。

成为你自己，成为你现在的样子，了解你自己的样子——保持对生命的热爱。

可如果没有对真相的学习认知，没有正确的信念，一般人很难接受生活赐予我们的所谓“不好的经历”，很难真正地臣服，更别说保持热爱了。是的，很难，尤其是有大的考验时，就像女主失去至亲之人时——这就是我们要开启系统学习真相的重要性，绝不是一知半解，学习了解真相提高认知，学习如何行动如何保持平衡。

细雨资料我接触有几个月了，结合这个更直观的影片，一下子仿佛通透了似的，臣服下来，听从内在热忱的指引，投入行动，没有对错好坏纠结，没有得失，一切都是为了体验后得到智慧。所谓拿得起放得下。

原文发布源头：xiyushe.org

也许我们无法得知更多眼前的剧情安排，无法有更多选择，但我们真的可以选择我们演这场戏的态度和状态。既投入又出离，一来二去，我们通过了各种考验，得到的是可以累世积累的智慧。

这也就是人生意义之所在吧。

抱风

每一世的不甘和如果展开了后续人生经历的涟漪，做出过能做出的所有努力，仍无法改变弟弟将在战争中牺牲的结局后，乌苏拉终于坦然接受了事实，只剩下偏爱弟弟的母亲，充满遗憾，难掩心痛。

与其在遗憾中后悔与心痛，不如勇敢闯荡一番，至少勇敢闯荡之后，没有不甘，没有如果，不负此生，不负每一生。

乌苏拉最后一次跟弟弟泰迪道别。

她做出了自己能做出的所有努力，知道自己无论怎么做都无法改变这个结局。最后学会坦然接受。

学会坦然接受分别是人生必修课。

坦然接受源自无悔与无憾的选择。

可怎样才能做出无悔与无憾的选择呢？

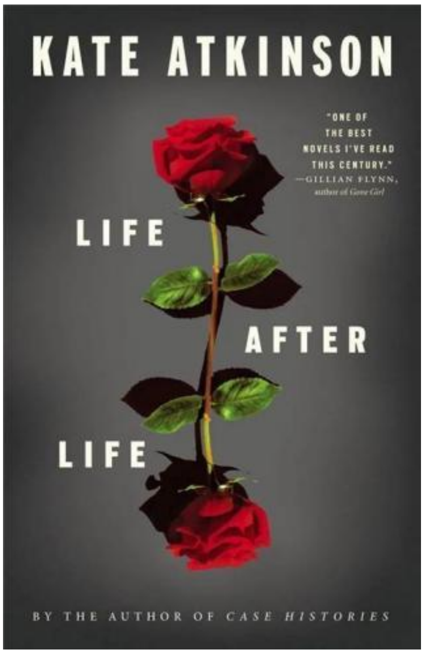
如果这一生会一遍一遍地重来，你还会愿意来吗？

如果已然无悔无憾，便无需再来。

细雨资料-观影说多维实相 沐风观感专栏

GY9-81M

《生命不息》沐风观感



性命双修是道家传承的功法之一，所谓命无性不立，性无命不存。常言道：只修命，不修性，此是修行第一病；只修祖性，不修命功，万劫阴灵难入圣。性与命分别对映着无形与有形的部分，其双修旨在身心的均衡上下功夫，讲求内外兼具、阴阳调和。

然而，知道不代表可以做到。性命双修是一段漫长的过程，不是念了一些书籍或说得头头是道，就表示你已经成就了。必须要在经历中体验，在体验中实践，在实践中领悟，在领悟中觉醒。这点我们可以从影剧中看到，女主在成长的过程中历经了重重的关卡，光为了争取活下来到持续地活着，经过了多少次的重启，再从活着的经历中寻找人生的意义，最后从意义中释然，回到最初的单纯。

原文发布源头：xiyushe.org

我们以不同的视角来看性命双修,藉剧中演绎打破以往我们所认知的修行,探讨修行的目的是什么？是各种宗教的仪式？是经书典籍的证悟？是清风道骨的淡然？还是不知所谓的跟随？我相信许多人在人生的路上都有迷茫的时候，当没有人规划着你的生命时，看似拥有自由意志的你，是否真正地明白自己该往哪里去?

从求生存、求健康、求宿命安好、求平安稳定，到心性转变、释然，我们看到了剧中人的一生，似乎明白了什么，却也不明白了什么。有谁可以说明白，到底女主一生经历的意义为何？严格来说，她所经历的一生，不只一次，在不断地试错与选择中，好不容易走完这坎坷的路途，但她是否真正完成了自己的初心规划呢?

回到修行来说,我们真正理解何谓性命双修吗？修行人大都厌倦自己的人生，想要在喧闹的大环境中，寻找宁静的归宿，但是许多道理不是枯坐出来的，光读经写作，只会成为纸上谈兵的大师；再多的知识，最后还是要透过行动实践变成经验、累积成智慧，以提升自我认知。其实说性命双修

太空泛，大家都可以对其侃侃而谈，但能做到的却没几个，不如脚踏实地地把握当下，好好体验人生。

每个人都向往悠闲富足的生活，若真给你天堂般的生活，你又能沉醉其中多久呢？我们会对现况不满，会想有所突破，主要来自于你的不甘与如果，然而这躁动不安是源自生命求生存、扩张的本能。有人会说不甘与如果会让你想不开，但若你没有这般经历，你又该如何突破现状？

所以面对人生的布局，不管是顺境或是逆境，出现必有其道理，我们要做的就是去面对、体验，因为这是你给自己安排的蓝图，为的就是自我价值的充盈，也就是十八门功课的数值积累。

伪装层的感受都是比较出来的，有好就必须有坏，有善就必须有恶，这是相对也是平衡。剧中人若没有那些痛苦经历，就不会期待更好的可能性，也不会想突破固有、模式创新，所以，我们除了面对、体验人生外，最后还得好好感谢那些曾经出现给你打击的诸多助缘，这些助缘就像是布景、配置，目的都是为了你的人生体验；而你的选择决定了身边出现的助缘——一切的外相都以你为中心设置、反映。

原文发布源头：xiyushe.org

在命运的蓝图中，必然的节点是无法改变的，这些必然都是蜕变的关卡，过关之前都是魔考。剧中二战的爆发、弟弟的死亡皆是必然。就算你成功狙杀了希特勒，战争依然会爆发，弟弟依然会去参战；就算弟弟没有去参战，他的死亡也必然以不同的形式会发生。这其中战争爆发是一个大走向，是集体的必经之路；而弟弟的死亡，是对女主的助缘——我们可以看到女主经历了许多可能性，最后释然，接受命运。

女主花了一辈子的时间，实践了性命双修的功课，可是过程中她并不理解该做什么，仅凭借自身的本能，好好地体验人生、面对恐惧、勇敢抉择，没有任何的仪式加持，在平凡又简单的人生中，凝鍊了智慧，提升了认知；在不甘与如果中，体悟了豁达，升华了心性，创造出自我的不凡。

沐风 2024.7.27

GY9-81

《生命不息》细雨随笔

这部影片的片头展现了花朵的不同形态，寓意了女主在十四次本角色的轮回中，遭遇过的种种可能性。

在第二弹《人生复本》的影片里，我们着重探讨了个人意识焦点是如何影响个人实相的，而这部影片给我们展示了，在宿命蓝图中，个人想或不想，都要去经历当前角色选好的时代剧和应对相应的家族业力。

在我们的一生中，有两套平行运作并相互交织影响的体系会对我们的遭遇起到决定性作用。我们可以把这两套系统理解成自己的选修课和专业课。

我们在人生过程中，因各种原因会触发专业课之外的选修课。这一般与我们不成熟的方面有关，也可与自己的兴趣爱好有关。但不管怎样这都是自己招惹来的。

专业课就有些不同了：在我们出生前，一生中必然会历经的某些主线剧情就已经被规划成了定局，并被写入了个人的基因里和命途中。到了那一时间节点，不管你想不想、愿不愿，都会要被动地去面对这一考验，然后尝试为此找出解题的思路。搞不定的话，就必须参加补考。当然上苍有好生之德，补考不用缴费，也没有次数上限。

原文发布来源：xiyushe.org

人生中尤其是童年里，在十六岁前遭遇的事，都是宿命，就是自己选的、可塑造人物的一些初始化事件。而十六岁后的命定事件，则多与自己挑选的时代剧有关。一个人此生的父母是谁、叫什么名字、用什么性别、有几个怎样的兄弟姐妹，都是自己预设好的。

当角色因某些原因没能顺利达成初始预期时，神魂会利用相同角色多次经历近似又不同的人生。在这一系列过程中，自己身边的父母、兄弟、朋友、爱人、子女，会随角色一次次被系统再生成。当然背景世界与世界主线故事也会一遍遍地再被展现为即时的“真实”。

很多人经常问我：怎么能知道自己身边谁是NPC？这个问题真的很不好回答。如果我告诉你，连你自己都是被矩阵生成的，是否会有点儿让你的大主角自负感备受打击呢？

在所有的灵界信息中，我们都可得知，没有时间，线性时间是一个假象。在同时性和共时性里，我们的人生还没开始就已经结束，所有可能的场景与线程都同时展现在面前;可是当你的意识水准不够时，其它可能性的选项你是想不到也看不到的，更别说去选为后续实相中的目标了。

阻碍与影响我们做出理性判断、发现最优解的迷障，往往不是匮乏手段，而是缺少见识。当我们被种种懵懂一次次带入死胡同时，内心中的不甘与如果既是情绪也是动力。

俗话说吃亏上当就一回，但其实很多人是不善于自我反省的，遇到问题时只会去嗔责他人的过失，从不知也不愿直面自己的问题，问问自己我能怎么做、我要怎么做。要知道我们来此人生，就是为了、也只是为了能让自己的神智更加清明聪慧，你见天地指正他人，要求这个改、那个改的，自己却一无所获毫无进展。

我看过这样的一个问句：当明知此生会遭遇哪些困苦时，你还有勇气投身而入吗？

我想我们这些在世上的人，都选择了：YES。

但我想大多数人其实并不知道，自己是第几次用当前这一角色经历当前的这一人生了。

有一个词，叫既视感，似曾相识的记忆（法语：Déjà vu，法语发音：[deʒa vy]），指人在清醒的状态下自认为是第一次见到某场景，却瞬间感觉之前好像曾经经历过。场景中的声音、人物站位、交谈的内容，甚至下一秒会发生什么，都再次出现在眼前。

原文发布源头：xiyushe.org

我们要如何去面对角色宿命中的时代背景故事与自己的生命体验?

我们要如何看待那些在多重实相下，同时存在的各种可能?

当因果不再是线性的分布，当一切可能都只是一种经历的选择，我们要如何面对自己内心中的不甘与如果?

怎么或怎样地走过自己的一生，才可安然地欣然闭目?

在面对一生中的生死得失聚散时，需要怎样的心态，才可让自己的神魂为自己度过的一生感到欣慰自豪?

是独自活到暮年，还是在璀璨中死去？或许两者都不是最好的结果。

当我们面对自己与他人的宿命时，有几人能做到知其不可奈何而安之若命呢?

在宿命的考题与突围的闯荡间，如何才能让自己走出轮回的矩阵，关键在于提升自己的觉知与智慧。我们必须明白，人生的每一次经历，无论好坏，都是为了让我们更接近自我本质的清明。面对生活中的挑战，我们要学会从中汲取教训，而不是一味地抱怨和责怪他人。

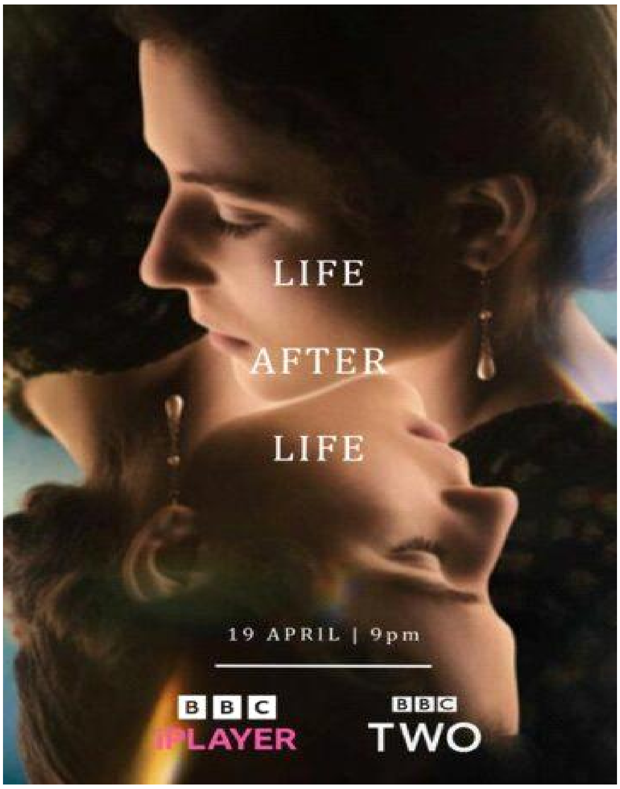
要想突破轮回的束缚，我们需要不断反思，审视自己的行为与思想，寻求心灵的成长。当我们能够心怀感恩，接受每一个人生中的考验，并从中找到提升自我的机会，我们便能逐步走出宿命的循环，达到更高的精神境界。

面对既定的宿命，我们要以坦然的心态去迎接，勇敢地接受每一次挑战，同时保持对未来的希望与信心。我们的人生不是单一的线性过程，而是由无数可能性交织而成的多重实相。每一个选择，每一个决定，都会影响我们的未来。

当我们能够以平和的心态看待自己的遭遇，接受命运的安排，同时积极寻求自我提升，我们便能够在宿命与自由之间找到平衡。最终，在面对人生终点时，我们可以无愧于心，带着智慧与安宁，欣然闭目。

人生的意义在于体验和成长，而非逃避和抗拒。只有当我们学会在每一个瞬间都活得真实与清醒，我们才能真正突破轮回，走向灵魂的自由。让我们以勇气和智慧面对人生的每一个考验，走出属于自己的光明道路。

原文发布源头：xiyushe.org



本部影片给我们带来的思考：

在往复如环的轮回矩阵中，我们人生中经历过的、经历着的、将要经历的种种都并非是一次性的。未来可以改变过去，现在可以决定未来，与其为那些当前已无法改变的事懊悔，不如利用当下，做好总结，让下次再面对相同问题时，不至于下意识地又重蹈覆辙。

当你真正地明白了，这个世界和身边的所有人包括自己，都是可被矩阵一次次反复生成的，你该如何应对那些自己心中的不甘与如果呢？生命的长度决定了你能在一个往复周期内处理多少问题，但长命百岁时并不代表着活了个通透明白。如何让自己在完成专业课前不挂掉，如何能让自己在进入轮回前拿到必要的学分，这就是性命双修的关键。

最后,心理学和灵性学是两门不同的功课,但有其共同和共通之处。心理学的核心是你在怎么想和你为什么会这样想,因为心想的核心是内心;而灵学的核心是意识能量体系的矩阵运作方式和内在基础规则,其解决的问题是:了解幕后体系是如何运作的、潜规则都有哪些。

细雨 2024.7

原文发布源头:xiyushe.org

82.《重启人生》

背景简介：

《重启人生》(《ブラッシュアップライフ》(2023)又译作:《刷新生活》/《Brush Up Life》)。

本剧为拾集日本连续剧，该剧讲述了本过着平凡人生的麻美，因车祸意外身亡后发现可以选择再次重生，为了下辈子能转生为人而不断尝试重生积攒阴德。

原文发布源头：xiyushe.org

在由矩阵构建出的多重实相经历中，反复经历同一角色的多重人生，对于神魂有着怎样的意义？对自我价值完成起到什么作用？

应如何看待由矩阵生成的这个所谓的“我”和我身边的所谓“人们”？

当成功、不幸与死亡不过是矩阵故事中的演绎，我们应如何去看待自己心中的不甘与如果？

细雨点题：我来干嘛？

原文发布源头：xiyushe.org

细雨资料-观影说多维实相

群友观感精选

淡白

1.世事皆空，释怀曾经的在意。

看到女孩一次又一次死去，站在那白茫茫的一片中，继而推开那一扇门，又开始了新的人生。我突然理解了：死亡不是生命的终点，只是一处中转站。死亡只是转场间的休息，为了下一场更好地演出。看到女孩努力成为制作人并费尽心思排除万难，终于成就自己的第一集电视剧，却在开播前夕死去，死去的她在服务台前依然念念不忘，想看哪怕十分钟也不能如愿。就这样，所有的努力，所有的费尽心思排除万难都与她不再有关，都已翻过一页。曾经的努力和荣光都无法带走，都留在那个热热闹闹但与她不再相关的世界。

我突然对《好了歌》有了更深切地理解：世人都晓神仙好，唯有功名忘不了，古今将相在何方，荒冢一堆草没了；世人都晓神仙好，唯有金银忘不了；终朝聚时恨无多，及到多时人没了；世人都晓神仙好，唯有娇妻忘不了，君生日日说恩情，君死又随人去了；世人都晓神仙好，唯有儿孙忘不了，痴心父母古来多，孝顺儿孙谁见了。

一生忙碌，追名逐利，为了职称，为了地位，为了面子，为了金钱，争强好胜，一股劲儿去争去抢，争不到抢不到便一口气堵在胸口，或郁郁寡欢，或忿忿不平，而这些其实都是舞台上的剧情——入戏太深，便心生执念，偏执一隅，陷入情绪之中不自拔。其实，一切都是“空”：滔滔长江东逝水，浪花淘尽英雄，古今多少事，都付笑谈中。所有的勾心斗角，蝇营狗苟，只不过都是笑谈。最终不过幻梦一场。

那句俗语：生带不来，死带不走。是啊，死带不走，有什么是自己的呢？没有什么是我的，没有什么是自己的，钱财功名利禄面子里子，甚至连带爱人、

孩子也不是自己的。我争什么呢？置什么气呢？老公有老公的生命，他并非我的，我干嘛要和他较真置气，非要让他按照我的标准和要求来呢，我有何权力来规划评判他的习气作为呢？和婆婆较什么真，置什么气呢？她就是来和我配戏的啊。配着我演出她的戏份，演出着让角色我愤愤不平的角色，这背后是一份大爱啊。

入戏太深，那就让我从戏中解离出来一些吧。我呆呆地品味着“空”，眼前闪过一幕幕往事，从幼时被父母对待的方式；青少年时期老师面对我被欺凌时的冷漠；中学时期对同学的暗恋以及由此滋生的种种喜悦自卑；恋爱时的诸多……刻骨铭心的爱、恨、情、仇等等等都是过眼云烟，是沙滩上的脚印和宝塔，都将遗留在各自的时光里，是空但又不是空——空是什么都留不住，都是幻梦一场，不空是因为他们停留在各自的时光里，带给我诸多的感受，滋生诸多的体悟和反思，从而萃取出如今日这般的认知和智慧。

2.生命该如何度过?

刚开始看得我有点着急，这么琐碎的对话，还有吐槽，吐槽中有抱怨。生命怎么可以这样浪费？浪费在这无趣浅薄的对话吐槽闲聊中。生命不应该是抓紧一切时间努力变得更优秀让自己的生命更有价值和意义吗？怎么可以这样白白浪费呢?

第一世如此，第二世依然如此，讨论电视剧，聊八卦，一点也不着急，一点压力也没有。（让我看到了自己的限制性信念和生命状态：觉得应该花费一切时间来提升自己，努力将自己变得更加优秀，同时充满了压力、焦虑、紧张）。第三世依然故我。第四世终于活出了我觉得比较理想的状态，努力学习，不再参与八卦讨论和那些肤浅的谈话聊天。从而也达到了更好的高度，考上了更好的大学，进入研究院工作。而这一世，她也终于获取了成为人的资格。但为了拯救好友以及更多人的生命，她选择重新开始，这一世依然用功读书，努力拼搏进取。但所有这一切的目的是为了和好友们一起过以前那种可以随意吐槽八卦的生活。

原文发布源头：xiyushe.org

所以，我们的人生应该如何度过？怎样才是有意义的？无论选择怎样的生活方式都没有问题。无论是醉心学习潜心学术，还是做制片人、基层公务员、机长，只要自己的内心有成长就可以：前两世是为了积阴德转世成人，后来是发自内心地想要帮助那些需要的人，想让对方过得幸福。最后一世，不再为了积阴德，或者其他什么任务，只是用心地为活而活，为帮助别人而帮助别人——这其实是她的心在逐渐打开的过程吧。专注于生命和生活本身，专注于别人的幸福（能够为别人带来什么，共赢），获取认知的变化、内心的成长——这便是生命应该有的态度、真谛和价值吧。

3.习气的调整与改变

当麻美沿袭着故有的习气，她的人生也一如既往。于是她明白，“沿袭”只会重蹈覆辙。“觉醒”的她开始改变，散漫与随意变为勤奋努力，她的人生也大为不同。我们又何尝不是如此，无意识的时候，便都在沿袭旧有习气，在不知不觉中蹉跎。有了“改变”的意识，才有机会走出新的人生道路。当然，仅有意识还不够，还必须落实在行动中，在实际行动上做出调整和改变，才会走出不一样的道路。习气的调整是一项细碎而漫长的过程，那些深潜内心甚至不为己知的认知和行为程序，无形地控制着自己，并衍生出一出又一出的戏剧，成为自己要面对的实相。所以，在情绪涟漪处停下来，观背后的根源，做出不同的调整落实到行动中，如此，一点一滴地拓展着认知、更新着行为，逐步达到习气的改变，走出不一样的人生。

太阳喵

不一样的重启

前三部戏剧冲突大起大落，这一部很接地气。本片少有的主角们不以情爱恩怨斗争复仇为主线，只是闺蜜之间平常浓厚的友情，普通人家小日子，平平淡淡才是真吧。这不一样的重启剧是我第一次看到。

重启-像是游戏规则。智慧无法传递，只能亲自经历了才能感同深受，内化。短短一世几十年想要获得清明通透开悟，消融诸多课业，不易。重启就像打

补丁，就像累积经验值，是一种常态。如果我拍一部普通人的励志剧，口号自然是“人生不只一次！”

转念

一位教徒朋友十分坚信畜生道，我说压根不用担心变动物，她从不信。日常地参加放生、捐款各种供养、吃素等积功德活动，但内心真正的热忱却因无法取舍凝成心病。多年在外寻明师门道中打转。旁观着屡屡失意，日益无力的她，其实转念内求即是。女主麻美死后被往生调度处的指导灵恶作剧吧，每次正儿八经地拿出莫名其妙的动物吓一吓人，令她惊觉人生其实并不是用来混日子的。死了才晓得原来还有功课？

起初的重启是为了来世不当动物，但当下的此次人生变成了做任务换得来世一笔交易，印上一种无奈被迫的调性。比如第四世她一心要积大功德，纵然成为了社会精英救了不少人，心中却一直抱憾，毕竟她从没真正放下过好友，只是压抑着情感，没有将这份不甘转化融通，也未能实现共赢。她曾以为积功德达标就幸福了，但当得知闺蜜们全部死于空难时，她再也没法平静，只顾自己一人的幸福了。幸福的标准是什么？是来世当一名富贵天人吗？这很宗教。对于麻美，好友们的幸福对于她的幸福非常重要！超过她能来世做人的个人欲望。不甘与遗憾导致她良心难安，放弃做人的机会，选择最后一次重启只为让闺蜜们再次活过来。决心要过好这一辈子，珍惜眼前，不为来世筹谋。致良知的选择，转念，积功德的利己升华到利他，觉悟了，助人的发心转变成只是为了他人幸福，纯粹的善心。这一世人生初心真正显现并跟随。而她经过几世的学习打拼，智慧和能力累积达到了一个峰值，正好能与拯救好友的发愿匹配。重复的前几世是为最后一世的筑基训练吧。也许人生十八门功课就是这样多世积累，厚积薄发而出的。

觉醒 合作

灵魂小团队一起组队，协助两位角色体验从懒散混日子到全面绽放自我的历程。麻美与真里的第一世都是除了好友聚会外，一副没目标没热心不思进取

原文发布源头：xiyushe.org

的状态。后来同为转世的真里告知了麻美真相，让一心积功德的麻美开启了觉醒的大门。麻美与真里在最后一世，打小一起组队，开启共同协作互助模式。真里因多世作为飞行员，在此面向上意识度更高。她指导麻美学习飞行专业，两人从未离心分心过，劲往一处使。优秀、坚毅、团结的两人合二为一。她们的小团队像开挂一样，一路上无往不利，效率效果把握度高于一个人的单干。

之前真里在她第五世时虽然自己当上了副机长，但因无法越过机长职权，导致自己也丧生于自驾的飞机。而麻美在一个人的转世中也始终没找到心灵觉醒的引领。

以上：当自己的能力未达时，纵然只是棋差一招，但全盘皆输。当我们想助他人时，先搞好自己，让自己拥有智慧与实力，而不是为了利他却牺牲自己。共赢方为最优解。

集体团队的智慧与能量是高于个人的。正如人生中会有更高阶的自我意识来引导我们每个人进入寻道修行之路。当进入灵魂团队，一起相互学习、助缘，相当于自我意识的统合融合。不要将世俗的标准又带入，或攀比或好为人师等。彼此之间真实、坦诚、理解、协作才能让个人与集体共同成长、强大、共赢。

结尾，两人彻底抛开功德心，无虑生死得失，当强大的起心发愿超越个人利益时，成功跳转到如有神助的高频实相中。在不损害任何人利益的形势下，解救众人，并重获闺蜜情的最优解共赢。这和威胁她们的转生男子成了鲜明对比，此生他想修复感情，却仍是离婚，只想出一个可能会危及更多人性命的下下招。而女主两人从小发奋图强依靠自己的能力，不外求，掌握了主控权。所以带着记忆重来不代表就多了智慧与能耐，结果又导致下一轮的重启。

我的重启?

虽然没啥前世记忆，对于我的今世，原本不喜欢自己选的背景、家庭、角色人设及周边，一切都那么普通寻常。在没觉醒前，在意什么就一直失去什么，

不论哪方面。后来算命说我六亲缘浅，做好事没人领情。那时想不通我这善良的人咋这号命呢？灵修后懂了，像麻美的第四世开始认真学习后也就疏远了曾经的好闺蜜，成为医学科研精英，失去俩好友却帮到更多人，虽说她是出于无奈。对于我的重启剧本，在观众视角，曾经多次的人生都是结婚生子工作交友带孙孙，所以这一次干脆给自己设置得“狠”一些，几十年中不断失去角色我想寄托依恋的一切，唯剩内求，心死神活！鱼与熊掌不可兼得。为了清净无人扰地修习，为了内心热忱回归真我，此生剧本注定设置的小众。比如我的母亲重男轻女，至今也不会聚焦关注在我身上。她从我上学起便灌输必须不能进入婚姻，就像幼儿时期的小麻美让小玲奈谨记一个幸福咒语：“宫冈先生已婚了”，哈哈。曾经梦到小小的我在一张巨幅投影幕布下穿来穿去玩耍，一会儿我妈领我进入幕布后的电梯。电梯开始往下降，发现眼前有一位穿蓝色维修制服的中年男子，手持一个小小锤，重复不断地作敲打状。此梦约莫让我明白了自己选这剧本的用心，对我妈打小的不满与不理解也都消散了。

回味过往，敲打我醒悟的人也一路的上戏、退场，助缘着我的剧情。算命的也没讲错，之前身在宿命中，财务上常被熟人坑，付出常不被领情。有几次在利益纷争前，众人摩拳擦掌，争与不争？我直觉选良心上过得去，虽然损失不少。我看到麻美心理挣扎后去帮助她最讨厌的老师，便能体会，因为每次我也一样地厌恶对方为利而无情，但行动上却会做出让步，那当下自己也不清楚为何坚持那样的选择，不论旁人如何说我蠢。现在明白是多世经验积累的直觉，关键节点上的对等选择！神魂要的不是一时利益，而是无悔的选择，不必再生涟漪，不欠人情债。从人生后台层面看，相当于弥补平复了业力吧。

因为单身一直被人揣测诟病，而自己从前也真心不知在坚持什么。现在明白坚持有多不易，比如我母亲她是被很多人不解的；比如一起演感情戏的伙伴，看似对立，却是助我，在伤害与被伤害中终于觉悟到真正的爱。谁又晓得在其它世制造过多少有意无意间的伤害呢？反正我一个小侄女生下来三个月见

原文发布源头：xiyushe.org

我就大哭，从小拒我十里之外。她曾说梦见我欺负她。没有无缘无故的爱恨。好吧，虽记不起来做了什么，对不起！默默祝福——谢谢，我爱你！

这一世前半生在懵懂地“吃亏是福”，而修行后面临更多考验，灵魂的十八门功课如何练就，毕业呢？而在“最后的一生一世，必须要能做到了无牵挂。”

我喜欢麻美的一句话，“拿捏分寸地长大。”从婴儿起她就学会随遇而安，没有因带着记忆去谋求名利，不造作为自己诱发多余业力，朴实低调积功德。但助人的善举如何运用、知止，是一门智慧学问。

麻美和真里的最后一世为拯救闺蜜与众人，成为小有名气的机长，目的达成后却退居家乡，过回第一世的普通工作，这一次则是干得游刃有余，积极乐观。结局是四个好闺蜜相伴到老的幸福平凡。有一种开悟之后仍是烧水砍柴的返璞归真，无怨无悔。我想也是这部戏的主调，围绕着绝大部分普通人的真实生活，平淡中蕴含着人生真谛。过好今日，过好当下，也只有当下才是真实。

Cathy

这是一部超级温馨，幽默又耐人寻味的日剧。它的剧情让我想起了自己的学生时代，也曾和自己的小伙伴们一起追日剧，里面的好多麻美看过的日剧也都看过，所以让我觉得特别亲切。影片以四只悠闲地落在电线杆上的咕咕鸣叫的鸽子开始，最后又以同样的镜头落幕，貌似寓意着是一个关于四只鸽子的故事。看完整部日剧后才意识到，这是关于四个女孩间友情的故事，也是里面女主麻美自己与闺蜜间的多人互动副本，死亡一次次意外降临，灵魂一次次投胎，生命一次次被重启，因为她们的不甘，不平和如果……

在每一次的重启人生里，她都在认真地经历着自己选择的人生。从一开始的对于日复一日的平淡人生，工作的抱怨，面对工作客户时满是暗淡的眼神，后来因为经历意外死亡而选择再次投胎。在一开始抱着给自己的下一次人生积阴德的初心下，选择了各种不同的职业，她也一直在用心积累着智慧，直到最后生命的历练后，最终还是选择回归到自己从小长大的城镇，还是从事了最初的同样的工作。在面对同样难缠的客户时，我看到了工作岗位上的麻美眼中闪烁的光芒，她的内心独白：“不管活了几轮，在这里就是会疯狂挨骂，但对于已经度过无数苦难的我来说，这已经不算什么了。”这让我想到了细雨资料里曾经令我特别释怀的一句话：理解一切都是最好的安排，臣服的心能在每个时刻中安住于当下，而不求解脱。

Go to hell – To tell the truth, I’m coming back to life many many times.

Go to Hometown – After all, I love this city the most, not to mention my friend.

同样经历过多次重启人生的同事 T 恤上的话，在前后不同的人生中表达了自己的内心想法，特别有意思……她在麻美最后准备给机长下毒前的出现，简直犹如天降神兵，最后才知道也正是因为她后来看见麻美成为女机长的新闻，才立志去尝试空姐的职业，这真是人生没有巧合！

在麻美的最后一次人生重启时的那段话，让我特别感动：

“最后一次的人生不是为了要投胎为人，也不是为了要积阴德，不是为了下辈子，而是要让这辈子过得更好。”

她和真里两个人从小就发愿要当上飞行员，两人一起驾驶那架在前几次人生中被卫星残骸意外击中导致全机人员遇难的飞机。我一开始想，如果是想要

原文发布源头：xiyushe.org

那两个闺蜜避开这场灾难，找个理由不让她们乘坐这班飞机就好了，后来才意识到，她们想要拯救的是整架飞机的人啊。只有她们两个自己当正副机长来控制整个飞机的航线，才是阻止这场天灾的最佳解决方案。当那架从日本开往台湾的飞机顺利着陆，全机的人员如常地走出机舱，他们应该永远都不会知道正是因为有两个女孩一次次的投胎，从小努力学习着驾驶的技能，就是为了他们这次平安到达目的地，而这期间的艰辛和不易，除了她们自己，再也不会有人知晓。最后紧要关头男机长调班的大反转，可以说是演出了：你只管善良，上天自有安排。

在影片的最后，四个从小一起长大的女生再次走过熟悉的桥洞，一起在经常去的餐馆坐下，欢声笑语地庆祝生日，一起慢慢在养老院变老，看似云淡风清的日子，原来是麻美和真里在经过这么多次的重启人生后的收获啊……

此刻的我坐在书桌边打着字，家人们都已安然入睡了，一个平凡日子的晚上，突然间眼眶湿润了……生命中当下的每个瞬间，你是否真正用心去感受过呢？那些默默爱着你的人，你是否真正感受到过呢？

想到细雨资料中的超级感动到我的一段，分享给此刻的你：

我跨越银河、化作流星来到这里，把自己四散入万物之中，经历了十八载才重新凝聚出这个身体，只为能找到你、来到你面前说一句：我爱你！你还记得那至死不渝的约定吗？现在我就在这里，而你仿若隔世的眼神却充满了疑虑。

——Y2-6-55《已知的实相 II》第 6 册第 55 节

作为一个母亲的我，在看这部剧的时候，特别留意了一下麻美的父母，一次次的重启人生中，他们给麻美从小到大，始终都创建一个温馨轻松的家庭氛围。每次麻美的职业选择都完全按照她自己的初心所向而有所成就，也难怪在经历多次重启人生后的她依然会选择回到自己的家乡，因为这里有爱她的家人和朋友们。从灵魂的角度看，每个孩子都有他们自己投胎此生的目的，就像麻美一样，而作为父母，我们能做的就是尊重孩子有自己的选择，鼓励他们去做自己内心深处渴望的，做自己就好。

最后想到细雨老师对这部日剧的点题：

在由矩阵构建出的多重实相经历中，反复经历同一角色的多重人生，对于神魂有着怎样的意义？对自我价值完成起到什么作用？

应如何看待由矩阵生成的这个所谓的“我”和我身边的所谓“人们”？

当成功、不幸与死亡不过是矩阵故事中的演绎，我们应如何去看到自己心中的不甘与如果？

从麻美的这五次重启人生，我们都看到她的认知和智慧在每一次的人生中都有很大的成长，每一次同样的大小卡点上能找到更加有利于双方的解决方案，原来事情可以这样去智慧地解决，原来可以和人去这样有效地沟通，对自我价值完成肯定是起到非常积极正向的作用。对于同样的“我”和我身边的所谓“人们”，抱持一颗真心认真去看待。此生既然选择了这个角色，这样的时代，这样的家庭，这样的童年，这样的人生境遇，必定有这个所谓的“我”的初心所向，业力驱动，短板所在。我必然臣服于当下，在需要面对的人生功课和助缘上用心去平衡自己的认知，圆融自己的智慧，找到共赢的法子，萃取出所需的领悟来。

就像麻美在最后一次投胎为人前，打开那扇门时，响起的背景音乐歌词那样：

总之就笑吧，就笑到最后吧……
想到细雨老师曾分享的她多年的座右铭：静观随喜。在当下此刻的人生里，你我是否也能分分钟做得到呢？

文芳

《重启人生》这部剧起初在 2023 年底左右看过，上一次的观影似乎是看了一场热闹。编剧升野英知的资料搜索不多，其凭借《重启人生》获得第 115 届日剧学院奖剧本奖，并在剧中饰演死后世界的引路人（前台）。

原文发布源头：xiyushe.org

这一次因是重新再看，起初有些意兴阑珊。而当我因为对每一轮重启中诸多细节的好奇和疑惑，在不断地暂停倒带快进中，似乎嗅到了非常大量的讯息。以下是我当下视角的聚焦和理解。

1、第一集前半部分让我感受到就像是最初的角色剧本的框架。随着每一次生命线的结束，每一次接引灵的各类说辞或引诱，而开启让演员重启人生进而修正自己的人生大电影、提升转世目标生命角色（所谓积阴德）这类工蜂作业流程，尔后开始每一次新的平行各剧情的激活展开。

剧中的第一次重启带出了观察者的角度，通过从童年期有意识地日常修正，日常对行善事方向的观察，以所聚焦的方向角度激活后续播放剧本。

2、观剧过程中，观察到在每一次重启剧本后，都会由一个梦境的描述开启这一季的点题方向。

如第一次重启梦境中以小福为主题：由是否对小福事件进行干涉而可能引发的各类剧目设想为一个点面+其他各主支剧目；

第二次重启——三田老师的连带责任+其他各主支任务带出的相关剧情：这里关于连带责任的理解，其中一个思考方向：基于女主麻美在阻拦幼稚园老师与学生玲奈爸爸可能性的外遇事件辐射到的点，即玲奈将因其爸爸的外遇特质之家族业力连带到玲奈在成年后依然遭遇被外遇的可能性等等；

第三次重启——与最好闺蜜关系的表层分离激活出各其他剧情开展；

第四次重启——日本名演员家地武雅的登场：2007 年，获得第 30 届日本电影学院奖授予的“最佳新人奖”和“最佳话题演员奖”，于我所观，这寓意着从初开

始踏入人生电影中的灵体小白，终于在这一次次历练中达成此阶段目标，作为一个优秀的新人演员完成本位面学科。

3、剧中每一轮人生的演绎，或者说每一次看日本影剧，都给到我日本影视圈对于人物、心理、思想、行为非常细腻地刻画，从种种细节中延展出剧情外的内容。

4、第三轮重启即第四轮人生中，女主麻美 14 岁左右，开始展现并聚焦在当下认为对价值完成（或者初心）更有帮助的方向点：随镜头中麻美看到桌面上关于诺贝尔奖的细胞学获奖杂志的聚焦，并以此为后续演绎这一轮重启人生其将努力的方向。

其中一个思考：用这个比喻来说，这也是以结果为先，再继而为此结果铺陈剧情的演绎。

这一点让我感受到破的是传统价值观的因果论的有因才有果。

5、第二轮重启即第三轮人生中关于上一轮剧情因看到男友其他可能性人生，对前男友有过的遗憾不平被激活在这一轮，试图改变剧情走向。在这里感受到人生大电影中的人来人往，如前男友的角色剧情、致病细菌被其他角色提前发布等等。无需过于当自己是必要的唯一的天选之人，亦无需过于自贬认为自己付出的不必要。有些助缘是必然，你我皆有各自开展人生的初心所愿，其他角色在这部人生剧中的应缘出现可能仅是一种应剧情匹配而出现的短暂交互。不需沉浸于失去，对戏缘份在此刻结束互道感谢，便可洒脱奔赴各自的剧目。

6、每一次重启人生的过程中，内心中留下了的遗憾或者说涟漪的事情，在“新”人生中，都会因为各种原因得到再次面对或者化解。举个小例子：比如第三

原文发布源头：xiyushe.org

次重启人生中为了阻止三田老师登上会被冤枉的电车，遇上了与小福结婚的迷茫小静。而在第二轮重启中也有这段相遇的剧情，当时女主为了老师的计划而答应与小静单独相约的承诺在去到第三轮才达成。在完成初心的过程中同时也会在各机缘中化解人生大电影中发生的所有在意、不甘、不平、遗憾等甚至承诺。

而每一轮人生的重启，女主也在越来越成熟，能被灵魂带着走的各项能力都在明显进步。

引用细雨资料中灵魂 18 门功课的相关内容：

“灵魂有待达成的重要成长目标，一旦达成就会转化成自我天赋，被永久保留：

无漏认知、智慧（透彻快速的理解力）、洞察力、觉知力、预见力、记忆力、分析力、表达力、爱与被爱的能力、情绪稳定度、自我间的平衡能力（指多重自我）、共情能力、行动力、自信力、包容力、延展力、抗压力、再生力。”

7、主线任务、支线任务、定期任务。

我所观中，这部剧中呈现了人物视角一步步从利己到走向利他的过程，又同时包含了各种主支线任务的复合任务。就如细雨资料中也经常提及到的，在灵聚焦的这一部在线电影、地球 on line 游戏过程，同时可能带着老板的任务、同事的请求等等诸多初心或者所愿而至，而待返回灵的背后架构中，“你”该如何回应大家的目光呢。

最后，我这面向所聚焦的一个思考：

虽然电影电视通常只能按照当下实相的线性思考方式，用线性的表达方式去呈现剧情。

而在长期的细雨资料学习的过程中，“我们”在观影时，已然可以将视角采用同时共时的观察角度，并运用解离开的视角，将自己的聚焦可以分离开在每一帧中，又能再次重合套叠在每一次的影像中，用更广谱的视角吸纳着各

种角度、隐藏的线索，更快更广地达成更扩大一步的全景观察并做出对应的行动或仅顺应于自然的选择。

看电影电视尤其让我感受如此，在一次沉浸体验于他人的剧情中，犹如一次次重生于另一个角色，进而收入更多的经历体验，获得更全然的通透认知。

而在生活中的每一个行动中达成非仅仅是利己或者利他的单线抉择，而是更多地去到共赢，浸入能量的高频度震荡，形成爱的共鸣共振而被深深滋养。

在这一次的观影中，感受到自己此次对电影的观的过程，对各种视角的切换、转换、细节的抽丝剥茧：

编剧的创作方向、故事中对剧情设置的初心的探索、完成行动的过程被什么核心所引导……

导演在整体架构上的深沉影响类似人体大脑的作用：包括不限于在整体呈现时其自身成熟不成熟的指导性方向、对整体把控度引出的不断提示、修正演员演绎动作的意见、及对全剧组各层面的全面调度以完成视听呈现……

演员的专业度+对角色的理解力+是否演绎出精髓+是否能自如从戏中抽离……

制片作为项目的管理者对整体预算、时间计划+招募、管理+协调出资方+各个项目组的协调、资源的整合等等。

还有很多，这里不继续发散自己的思考点。

在深入学习细雨资料过程中的所有积累，包括认知、包括知其所以然的理念、及资料中文字声音能量的注入等等，在此次观影过程中，我关注到无意识下意识间，已经将以上的思考平移到了生活中、梦境中的拆解。

对整体全然的了知度有了更多的开拓，对反复出现的主线功课从起初的单线反思，从表象的一个坑中又继续掉到另一个坑中的单线循环，到打开眼前的各帧镜头，平铺，跳转或单帧解析，进而串联起自己这场人生剧本主线的核心表达（初心）及各支线任务的开展。

原文发布源头：xiyushe.org

细雨资料 公共资源 | 原文长期免费公开 | 电子书下载： xiyushe.org | 有声书与导航：xiyu.love

也就是扩宽了自己的平面感知度，包括对此剧本的理解度、演员的专业度、出戏入戏快慢、抗挫度、当真度、其他背后隐藏线索的觉察力、快速切换帧的能力等等，均有了可见的呈现。

而在未深入学习前，自己同样热爱看电影，但对看电影的沉迷可能只止步于沉浸式跟着角色视角走，似乎就这么被剧情代入到反复沉浸而未知觉到在如此这般封闭式的演出，其实早已经让自己在这个同样的剧本中反复重启，演绎悲欢离合，忘记了观影的初心，忘记了走出这个影院，或者哪怕只是换个喜剧或者其他电影来观看。

这更令我感受到如今的我们真如拿着 GPS 行走在这看似隔阴之迷的封闭剧场，享受着革新浪潮中被引领的螺旋上升，何其幸之你我。

不需要畏惧，不必过于当真又沉浸，带着那清明，你我温暖相伴。跟随内心那点点星火前行，体验，萃取。而我们一直是安全的，内在世界被爱包围，源自于“自己”那一份深爱，而本体在那深处如如不动。不用怕，念一转，当下，我们都可以重启人生另一剧幕。

如果这一次是你最后一次重启人生，你会怎么过?

入门级小王

这一部是在整个观影系列里面让我忍不住捧腹大笑的一个系列，在这里面并没有伟大的爱情，也没有波澜壮阔/惊心动魄的大场面，充满的都是日常生活的点点滴滴，而女主的要求也不高，只是单纯地想下辈子当一个正常人，特别是当看到要变成各种动物的时候，我忍不住地笑疯了，整体来说，这部剧看得我十分的开心和充满了温暖。

善良

在这里给我留下非常深刻印象的是女主角的善良，本着初心的态度，她并没有利用重生的机会去膨胀小我的占有欲，举个例子，她并没有利用重生的优势去囤积更多的财物，也没有利用重生的优势对自己不喜欢的人进行报复，而是单纯地只是拯救。在这里面，处处都能够体现出女主角为了完成任务，善良而单纯的各种行为举动，除此之外并没有刻意地造作。

平常心

而且更难能可贵的是在这么多次经历过程之中，并没有产生倦怠、厌倦的情绪和心态，仍然是抱着经历的心态去完成，从小到进入职场之前这段成长期，以及面对各种挑战的时候，都能以平常心的心态去面对和处理，没有转生者的高傲。

良知

然而当遇到事情的时候，她也并不害怕，特别是三田大金刚的事情，虽然她很不喜欢和认可这个人，但是本着内心的良知，她还是做了自己应该做的事情，这里面包括大金刚在课堂上对同学的公开批评，以及在地铁上被人诬陷两件事情，她认可的是内心的良知。特别是当我看到她为了保护林奈，去单独和宫田先生沟通的时候，感觉又疯又飒特别的有正能量。

人类种族的二分心

在和转生服务员的沟通中，得知大部分的动物在转生的时候，仍然希望保留自己之前的物种，如海蟑螂还是想转生为海蟑螂，人还是喜欢转生为人，站在自己作为小我角色的基础之上，每一个物种都觉得自己是最好的，并不会觉得别的比自己的好。但是其实真的有高低贵贱之分吗？在旁观者角度看人/蟑螂/食蚁兽/鸽子真的有区别吗？如果有那就是我们二分心让我们执着于身份/种族的认同，其实每一个物种在大自然里面都是平等的存在，都是万有中的一个分支面向。

利他的坚持

原文发布源头：xiyushe.org

在女主角决定去考飞机驾驶员的时候，并不只是单纯地想救自己的闺蜜，同时也考虑了飞机上的其他人。而在她去努力奋斗的时候，她已经接受，哪怕完成了这一项伟大的拯救任务，但其实从过程到结果都会显得默默无闻，因为她阻止的是一场人们记忆中不曾认为会必然发生的灾难。为了一个注定他人无法给予肯定反馈的目标，跟从自己的内心去认定，并且花一生去践行，这里面体现了女主利他的坚持。

觉醒，追随内心的热诚

在最后一次转生之前，女主角已经拿到了转生为人的资格，但是在这一刻，她完成了跨越，放下了得失的执念，放下了种族身份认同的二分心，真正追随内心的热忱。这是多次转生的厚积薄发，水到渠成的觉醒。

一人一世界

就我个人而言，如果把我放在和女主角一样的位置，在没有接触灵性资料的情况下，我很不确定自己会做出什么样的抉择，到最后会交出一份什么样的答卷。因为在这里面有太多诱惑，有太多的可能。更关键的是，这里并没有一个给定的外部标准。整个的世界配合着心里的念头抉择而演化，我们就是自己考题的制定者、理解者和验收者。

梧桐

《重启人生》这部影视剧将四个重生人（影片只展示了四个，或许还有其他）全部投入到一个相同频率代码的世界中重活一遍，有人选择了每次去经历不同的人生故事线，有人选择了不停重复同样的人生体验，这一次次倒带般地重演，看着充满了戏剧性。

四个重生人不同时死却在同一个副本中相继出生，而这个频率代码世界中的其他人都在重复同样的人生，每个人都在相同的时间、相同的地点根据角色设定说着相同的话、做着相同的事。

麻美每次重生后支线任务事件总是在同一天的同一个时间，遇到同样那些人，偶有不同也是她之前的某一个不同行为引发的涟漪，也就是所谓的蝴蝶效应。他们在一个小剧场中，用着相同的底片，演着相同又不同的情景剧，做着相同或不同的行为，经历相同或不同的体验，周边都是相同的 NPC 配合着他们的演出，虽然她们在意的那些人都是 NPC 但依然甘之若饴。像打游戏一样的重生体验让人感慨人生如戏、戏如人生，和我们所处“现实”的不同之处在于影片中每个人都有不同的初始设定机会数，就是我们说的游戏中有几条命，而“现实”是你想经历多少次由你自己说了算；另外，将回到中阴后的一整套流程和场景压缩简化成一个死后咨询处。

如果让你带着累世的记忆再来一遍你会怎么选？麻美说江口对自己的生活特别满意，所以会不停地重复相同的人生。江口会努力从相同的生活中找出不同之处，并以此为乐。但在此过程中会经历怎样的无聊呢？她一直是一种淡然的表情说话做事，这何尝不是一种麻木呢？反而在成为神助攻那次，因上一世麻美的启发尝试了不同的人生体验，去航空公司做了一名空姐，整个人看着容光焕发又鲜活生动；真里对自己人生的遗憾一直纠结痛苦，想要弥补，于是一次比一次努力，向目标靠近，直到最终达成心愿为止。她从一个小太妹成长为最年轻的机长，成功救下自己的朋友们及一飞机的乘客；麻美只是对转世载具不满，期望下一世有个满意和熟悉的物种作为载具，希望通过一次次重生找到更高的个人价值，从而积累功德，只为下次转世能继续做人。问问自己这个问题，你的回答隐藏着你偏向的选择。

从幼儿园开始的友谊着实令人羡慕，正是对友情的珍惜，让真里重生后努力再努力地学习、锻炼、成长，独自忍受孤独，承受了因自己不在场导致麻美死亡的自责，看到朋友们明明很想靠近却不得不远离的落寞，一遍遍因各种差池无法救下朋友独活于世的内疚，尽力而为又向死而生的坚定，最终携手麻美，在江口的神助攻下成功救下小美和小夏，弥补了内心的遗憾，重回既定生活轨迹，四人相伴到老。麻美比真里幸运，她没有背负那么重的责任和痛苦。只是抱着积累更多功德下一世投胎为人的单纯心愿，在一次次地尝试

原文发布源头：xiyushe.org

自己能想到的、可以更大程度影响到别人的、同时也可以实现自己人生价值的事情。在不断地重生中、在同样的一件事情上，看到了越来越多的选择，提高了自己解决问题的效率，实现了个人的成长，使得个人能力和成熟度得以提高。麻美从真里口中得知她们第一世的命运后，放弃了自己投胎为人的机会，转而和真里一起在最后一世中并肩作战解救众人。

人生中没有偶然，所有的偶然都是必然，看起来再不可思议的事情都大有深意，剧中太多的巧合让人感慨，尤其是麻美第四次人生中偶然遇到江口，两人的相遇让江口在下一世尝试了不一样的人生，从而成为成功解救众人的关键。

影片让我感触特别深的还有最后一集，当麻美和真里一起解救了众人后，放弃了继续在东京做一个闪闪发光帅气逼人的飞行员，放下了前三十年甚至是前几世努力得到的令人艳羡的工作和身份，回到家乡继续其原来人生轨迹上的平凡而普通的生活，着实是“褪去浮华归本真”。对她们来说，不管在哪里、做什么、有着什么样的包装，自己内心的感受才是最重要的，世俗的成功轻如鸿毛、随手可抛，但友情亲情比命还重要，比下辈子做不了人还重要，不管做什么四人都要在一起，电线上的四只鸽子就是形影不离的她们。所以成为那唯一的分子并不是灵魂最终的追求，每一个分母都是灵魂渴望的体验，每一个构成分母的“1”都是达成灵魂自身价值充盈必不可少的选项。所以，我们说的最完美版本的珍真的认为自己完美吗？最完美版本的珍是最后一个版本吗？虽说时间是假象但顺序仍存在，那个所谓的最完美版本的珍就没有她在那一世的遗憾和不甘吗？重新去体验那些不甘，最终因纠结和扭曲导致早早离世就说明该版本是失败的吗？体验无好坏、认知应无漏。

最后，麻美在死后咨询处看到的那个死亡概率分布表，像谁在我头上敲了一下锣，“咣”一声让我意识到自己能健康平安地活到现在要躲过多少次意外。所以要格外珍惜当下每一个还有机会体验生活的瞬间，没有什么来不及，一切都还来得及，没必要为过去懊悔，为将来打算，努力奋斗不比发呆放空高

贵，渴望时去体验，厌弃时就放下，“春日赏花夏听雨，秋有落叶冬赏雪”，安住当下，享受其中。

昕冉

以往学习麦田圈时，认知只停留在高科技时代进步的象征。看完《重启人生》后，似乎又明白，那并不是某种灵魂的恶作剧，而是具有深刻意义的经历。如何不受“隔阴之迷”的困扰？童年真的无法自控地被固定吗？麻美重启人生后，凭借未迷失的记忆，在幼稚园里帮助老师，改变了她的轨迹。我无法保证重启人生后记忆是否依然清晰，但在此生中，可以用笔记下点点滴滴，写给过往、当下、未来的自己。

由麻美死后与接引灵的对白想到：影视剧中，灵魂通常使用生前熟悉的语言对话，似乎暗示各国有各自的接引灵。然而，灵魂实际是通过意识沟通的。在梦中，我们可能会说多国语言，这是一种为了便于理解的意识转换方式，也可能是因为有曾在那个国家生活过的经历。

意识体之间没有语言限制，但生活习性却深受影响。女主灵魂看到白衬衫，立刻想到生前的工作单位。在日本，市政府公务员被视为高级打工仔，没有特别的威严。如果生活在一个把政府人员当神一般存在的国家，麻美还会有同样的感受吗？可见生活习性和环境对我们的反应和认知有深远影响，即使在意识层面也是如此。

如果相同的故事线不断重启，是否应该利用未被隔阴的记忆去干涉他人的故事线呢？成人节那天，麻美阻止小福追求音乐梦想的内心对白虽然完美，但如果说出来，小福就不会有后来的婚姻、家庭和孩子。有时看似痛苦的经历，其实是后续故事的引线。那什么都不做，重生的意义何在？

麻美在列车上偶然偷拍了中学老师的视频，救了曾让她抓狂的老师一家。当麻美频率提升后，是选择落井下石，还是做应当做的事情？霎那间升起的一念突显了智慧与心智。

原文发布源头：xiyushe.org

每次自信满满地选择剧本，带着团队和初心往复地球，却一次次被生活打败，生生世世贪婪地寻求大神，却不知道救世主是自己。开启神通心想事成的生生世世难道不是折磨吗？衣来伸手饭来张口，婴儿的一生快乐何在？来到此处，就是为了挑战不同人生。麻美每次重生都认真对待，努力学习，认真做好每件事，药剂师的技能救了外公，飞行员的技能解救了闺蜜与全机人员的生命。

《重启人生》让我明白了重要的不是未来和过去，而是如何面对当下。人生不留“如果”和“不甘”，不是自我暗示，而是认真面对生活。“初心”不是结果，而是面对生活的心态和过程。心有遗憾就用行动去满足，同时明白房屋、金钱、掌声，灵魂都带不走，存留意识中的只有体验与智慧。

奇迹

本剧中的主人公麻美在经历死亡和重生的过程中，虽也免不了有不甘和如果的伴随，却比较平静和淡然。当然这除了是剧中主人公本身的角色设定外，也与日本文化背景下的群体对于生死观的理解有关。

在每一轮人生的经历里，她都能从中萃取出可延续至后续人生的智慧，人生功课是围绕十八门内在自我素养展开的。在人生每一刻的经历中学习，一点点地丰满自己内在的觉知。学习资料得到的是获取知识的过程，转识成智则需要在实际操练中萃取得来。

麻美在五轮重启的人生中，一点点完善自己的各项能力：

公务员的接待工作经历帮助她学会应对压力和从容面对人们的情绪和他人的各种刁难；

药剂师的工作锻炼了她细心严谨的个人能力，并因此救了在第一轮因吃错药而意外去世的外公，而且外公在这一轮开始之后每一轮都因此延长了寿命。就连和小伙伴之间的贴纸交换都在无形中锻炼了个人的谈判能力；

电视台的工作经历紧张而忙碌，更多面地锻炼了她的综合能力，学习协同各方关系，达成高效地合作。经历这几轮的人生历练，第一次一个人在大城市生活，也变得更独立，工作渐渐可以独当一面，最终成长为可以独立出作品的制片人；

第四轮人生她选择成为帮助医学发展做出贡献的研究人员，希望能有更多人因她的研究而变得更健康。她专注于学业，也因此错过和前几轮的两个好友再次成为朋友的机会。

至此，麻美的视野变得更开阔，利他成为人生中重要的功课，这样的信念，让她在看似枯燥的日复一日的研究工作中找到乐趣和坚持下去的动力。

当角色的视线转变，个人的频率也随之改变，麻美遇见了带她找到完善当前这个角色人生后续功课的朋友真理，她们约好再见时的暗号，等待可能的再次重逢。当这一轮人生结束，她成功获得了心心念念可以转世为人的机会，但她却选择了再次体验麻美的人生，这一次，她决定不再为了下辈子而活，而是要让这辈子过得更好。

帮助幼儿园的同学、老师，照看家人健康……完成前几轮的既定任务，只是发自内心的去做，去体验，不再是想着为了积阴德而做这些事，享受着纯然利他的喜悦。

她和真理从小学开始就有计划地训练自己，专业知识，体能，为了能顺利掌控朋友搭乘的那班飞机的驾驶权，达到更改既定航线以避免飞机遇难的目标。这个阶段所有的努力都为了这个目标服务，十分明确。

最终飞机得以避免遇难，整个过程看起来云淡风轻，甚至都没人知道她们做了这件事。更不知她们为此目标付出了多年甚至多世的努力，当完成这一任务后，她们并不留恋在别人看来十分难得的机长的工作。而是选择了辞职回乡，回归平淡的生活。

当麻美发现没有自己的陪伴，曾经的男友人生看起来更成功；自己没有参与的医学研究早于她发现的那一轮人生更早出现。她似乎有点明白这个世界好

原文发布源头：xiyushe.org

像没有她这个“救世主”照样可以运转得很好。即使如此，她仍旧很认真的生活，完成既定的人生目标，没有丝毫懈怠。

人生中的点点滴滴，都是萃取智慧的素材，家人之间的互动，和朋友的相处，工作中同事的关系，跟陌生人如何打交道，一点点地学习处理好其间的微妙平衡。还有在必要的时候打破僵局所需要的勇气和智慧，帮助自己讨厌的人，来学习包容。

学习资料的目的究竟是为了什么？配合这一部一部影片的细品，心中的答案渐渐清晰。

晨曦

与上一期《生命不息》不同，这次的女主每次重启，都会清晰地带着上一次的记忆。她为了积累阴德从而能够投胎成人，带着记忆尝试了很多次人生。这又何尝不是一种执念呢？所以我们一次次回来，也许就是因为自己心里的放不下，不甘、如果。

如果可以无数次地重启这一人生，那身边的一切，朋友、家人都是什么呢？在女主每次人生中，很多雷同的事情都在发生，比如幼儿园同学爸爸的外遇，她的两个好朋友把小福唱的歌记成了”粉雪“。突然体会到了一切都好像 NPC 一样重复执行着某一动作流程，更加深刻体会到了一切都是意识投影即时生成的。

麻美共经历了 5 次人生，最后一次她终于不带有积阴德的目的性，而是纯然地发善心，感受与享受每一个生活的点滴和当下。而正是这一次，她的人生得到了升华，不仅拯救了朋友的性命，达成了自己的初心，一切也自然而然改变了，原本疏远的好朋友又回到了身边，并相互陪伴直到寿终正寝。此时的麻美心中一片坦然、平和，她无怨无悔，她的执念也得到了化解，并不再执着于当人了。最终进入了自己灵魂的新阶段。

电影中还有一个细节引发我的思考，真里铃经历了 5 次人生时，麻美只经历了 4 次人生，也就是说麻美没有真里铃第一次人生的记忆。那么那个时候，麻美在哪里呢？所以什么是真实、什么是虚假呢？对于麻美来说只有那 4 次人生是有意义的真实，而对于真里铃来说，那 5 次人生都是真实。对于个体来讲，被意识激活经历过的形成了真实。突然感觉很多逻辑的、二分的纠结都没有了意义，只需要好好觉知享受当下、萃取智慧。

星空

一系列的电影把书中虚幻缥缈的知识一下落到了现实世界中，也让我这个灵性知识小白从想象世界是什么样的，到毫不费力地把真实世界看在了眼里。去年就是想知道这个世界是什么样子的，才找到了细雨老师的资料，如今通过电影，更直接地，使真实世界呈现在了眼前。

这段时间通过对各种知识的学习及观影月的观影，让我在各个方面有了很大地提升，进行了一下小小的总结。

我们是来地球游戏中进行体验的，这是一个勇敢者的游戏，可以选择开启一个一个的游戏关卡，而我现在是要去一个叫修行的关卡里体验，所以会遇到细雨资料的学习，和各位道教、佛教、灵性老师课程的学习：老师们为这个关卡是什么样的、怎么通关进行详细讲解，我也被教导了一些各位老师通关时必要的练习。但我也明白要通过这关卡光有知识是不行的，还需要自己不断地修炼，不断地提升自己，在这过程中需要制定符合自己的学习计划和行动计划，并一步步实现它，我也正在努力做好这一切。

看完《重启人生》更是明白了，我可能来这个关卡好多次了，也不知道以前自己走了多远。但知道我从小时候就开始准备了，从小爱听玄幻故事，爱看玄幻小说和电影，为今天选择这个关卡做了铺垫。从小就可以认得很多繁体字，让我在看道教经典时，并不费力，可能以前在道教的路上走得远一些吧。我从小喜欢听英文歌曲，所以也知道在自己文静的身体里一定藏着一个自由奔放的灵魂。

原文发布源头：xiyushe.org

以前没有想通的事，好像在这一年内都想通了。在这里，在当下，我觉得好轻松，以往的一切努力是为了今天更好的前行。在这个游戏里我也会不断向前，尽我的能力玩好这个游戏，尽我的能力让自己进入更高一层世界中去体验。

熔

为什么会一次次地重来呢？
不甘，如果，对自己的收获不满意等等？

麻美第一次的人生和多数人一样，一份稳定的工作，固定的朋友，日复一日年复一年。结束后她对自己的成就并不满意，于是开启了新的一轮，要为自己挣够“阴德”，为了能够积攒“阴德”开始帮助幼儿园的老师不被小三，同学家庭不被破坏以及到后面的种种，选的职业也是为了能够积攒“阴德”，这一世结束后被告知还是不够，为什么呢？神魂要的是什么？自己内在的成长和圆满，以及真的用自己的热忱去做自己想做的事。麻美在这一世中，因为保留了记忆，全部的发心都是出自给自己积攒“阴德”，这样的收获在结束以后会被自己所认可吗？不由地想到了现在很多人祈福，放生，念经等等，是为了众生还是为了自己？为什么明明念了几十万遍经，放生了几万条生命，平时吃穿住行说话都各种讲究和注意，但是还是事与愿违，于是问老天爷，我积攒的“阴德”还不够吗？为什么还是得不到？问问自己的心，在做种种事的时候，发心是什么？真的有收获到智慧或者自己内在神魂需要的吗？

第三次的时候，和老师以及幼儿园的同学已经没有交集，但还是会为了能够帮助到他们而拼尽全力。这个时候的麻美已经不仅仅为了自己的“阴德”而去做，更是为了自己内心能够安宁，发自内心地去帮助自己身边的人。帮老师解围的那天，工作得以如愿的提前结束，这一幕很直白地体现了信念的力量。当我真的真的很想做到的时候，那么一切就会按照自己的意愿所行动。但是在这一次结束后，麻美还是有不甘，对自己的收获并不满意。

第四次，如愿地达成了自己想要帮助更多人的心愿，而且更有智慧地帮助了同学和老师。可是却和最好的朋友们不再如故，而且还得知了不仅仅只有自己一个人在重启人生，还有其他人也在重来。当知道昔日的学霸为了好友一次次地重来时，自己也毫不犹豫地选择了重来。最终得以如愿以偿，没有不甘、没有如果、没有不平。

麻美一次次地重来。童年，需要被帮助的老师，需要被帮助的女同学，需要被帮助的好朋友，以及到最后需要被拯救的飞机上一百多人，都在特定的时间，出现在特定的地点被帮助。唯一一次，被发现的病毒，在麻美想要提醒的时候，病毒却早已被发现了，甚至比麻美发现得还要早。这些特定的事件，全部都是一样的设定，结果已经存在。我们的生活，是否也在一次次的不甘中重来呢？要怎样让这一次结束的时候自己对收获是满意的，心中没有种种不甘？我想我暂时的答案是，不分别。不去定义自己这样做是对还是错，不站在道德的制高点去批判自己，一切都是经历，一切都是经验。

在遇到选择的时候，拉高自己的认知去看，所有的存在都是必然的，没有突然，也没有偶然。

原文发布源头：xiyushe.org

GY9-82

《重启人生》细雨随笔

随着本周第四部的结束，日本的10集连续剧《重启人生》为这个系列画上了句号。虽然节奏不像欧美影片那样紧凑，但其内涵讨论和启迪却为这四部曲增色不少。

这四部影片分别探讨了家人执、我执、如果执和意义执这四个常见的灵修问题。通过这四部影片的层层递进，我们可以理解：为什么灵界说时间是假象，以及在多重平行经历中，为什么说我的世界里其实只有我，而这个所谓的“我”其实也并不存在。

这些影片帮助我们理解在高维意识眼中，同时性和共时性是如何展开的；也让我们明白作为角色的意识主体，如何陷入轮回往返并因何执迷不悟。生命的价值与意义在一遍遍的经历中得以完善和彰显，在寻寻觅觅间，所谓的对错是非成败都完善了自我认知的不同面向。

如果说前三部是小乘的自我意识觉悟，那么第四部影片则开始涉及到自觉与觉他、自爱与博爱的大乘理念，也首次为我们展示了小灵魂团队如何相互助缘。

其实，在我们的身边并不匮乏觉醒者，但由于匮乏知音，每个人都选择沉默以便自保。

就好像第一部《群星》中的女主一样，她在完成自我意识觉醒后，发出了这样的信息：让我们都说出自己的故事，让群体意识共鸣中回响起每一个觉醒者的经历，让多维实相不再只是“精神病”嘴里的都市传说，让人们有机会直面事实并说出真相。

《重启人生》的女主，通过多次重启人生的经历，逐步探寻生命的意义和自我价值。在意外离世后，因内心的不甘踏入“如果”的寻求之旅，得到了重生的机会，一遍遍地选择重新人生。在每次重生后，她保留了前世的记忆，规避了已经踏足过的陷阱，因此能够做出不同的选择，改变了自己的人生轨迹，最终通过多次平行实相的人生经历获得了自性的清明觉悟。

通过本片，我们可以看到在不同的人生目标下，当我们离世时，自我灵魂会有怎样的感触。

孔子曰：“未知生，焉知死？”很多参与灵修的人其实对再次投身为人是抵触的，总想着通过某种方式让自己跳出三界外，不在五行中，从而摆脱轮回之苦。其实，生命的载具是什么、生活在哪个界面的文明中，自己要面对的功课是逃不掉的。在本片中，女主意外

原文发布源头：xiyushe.org

死亡后才发现人身难得，只是混吃等死的日子只会白白消耗掉自己的生命力，而灵魂的智慧觉悟因此丝毫没有提升。

女主起初的认知很宗教化，误以为做好人好事就是自我价值提升，就是灵魂所需的发展方向。多死了几次后，她才明白，爱情、孩子、事业、婚姻、职位这些经历，对于内在系统来说，都不值一提。当我们离开红尘大梦时，个人的不甘与内心中无法释怀的如果，构成了往复体验的动力，而若你能在回首时，扪心自问，觉得此生能为自己的作为深感骄傲，那也就得了正解。

在人生的众多可能性中，每一次善良的行动并非是为了所谓的功德，而是为了让自己有机会成为一个更好的自己，让自己可以在任何时候，俯仰无愧，坦荡无疚。

本片结局看似是一个很大乘佛教寓意的结局：各自领悟后，尘归尘，土归土，各自返回到平凡的日常工作中，颐享天年。其实女主经历的五次生死和其他队友经历的多次往复，构成了一个灵魂小组。在这个小组外的世界与其他人物都只是矩阵为她们达成领悟投影的NPC。这些NPC的死活、聚散、兴衰虽然没有什么真实性可言，但如果你不在意他人的幸福感，也就无法达成自己此生的功课，这就

是借假修真时的关键。这也是大乘佛法和小乘佛法争论千年的核心问题。

小乘说空性自觉，对幻梦中的所有无需挂怀在意；而大乘则主张色空不二，看破不说破，用众生相来修心性明觉，助人就是助己。

在影片里，我们可以看到，当某人意识觉醒后会开始快速成长并开启内在智慧，不管是学习还是工作，都可轻松拔得头筹。毕竟在几百年的智慧积累后，会视同龄人如稚童。此时当你了知身边人们的未来走向时，你是否要干预？要干预他人因果到什么程度？这就是另一个课题与智慧了。

原文发布源头：xiyushe.org

虽然在影片里，女主从形式上救下了一飞机的人，达成了摆脱单一角色轮转的结局，但在实际中，若想从当前角色中完成自己的课业，标准是多样的。不过几乎所有的标准都有一个共性：当你回顾此生时，是否感到心满意足，了无遗憾。

需要知道与注意的是，如果你的内在意识觉醒了，会很难继续与拒绝心灵认知的人相互共鸣，在无法彼此理解时，和矩阵生成的普通NPC渐行渐远。

其实，意识的觉醒不仅仅是自我智慧的成长，还会引发自我角色的意识能量频率的改变，当自身意识能量频率从量变累积到质变时，自身就会被当前矩阵位面所不容，跳频会成为一种选择。当你有权进入其他平行实相的故事线时，你会与其他实相中的角色形成新的个人实相。过往的实相，比如家庭、工作、生活环境，就会逐渐从当前的自我实相中淡去，成为曾经历过的可能。

现在，随着整个矩阵系统的加速，过去以一生为一个平行轮替的“生命体验模式”已经被修改。过往要在角色死亡后，我们才会总结经验并挑选再次历经的主题；现在，我们不再必须等待角色死后才能选择跳线，如果你已经真的准备好了，并愿意为此付出行动力，那随时有权利选择跳出固有的实相，挑战全新的自我命途。

当然，这种挑战没人会保证其经历会比过去更好，因为我们要挑战的往往是认知短板和待成长的陌生领域。这种自我挑战虽然对神魂快速成长有莫大的益处，但对角色的个人来说，巨大的未知不仅仅是新奇的人生体验，还具有不确定的未知性。体验失败的概率远比走出舒适圈前要大很多，怎么选全看自己。

女主明白了人生的真正意义在于自爱与利他的平衡，身体上的吃饱穿暖无法让饥渴的灵魂获得满足感，薪水和工作同样也弥补不了内在空虚。灵魂是需要喂养的，当灵魂饥渴难耐时，再美好的物质与家庭生活都无法让人感到充实与幸福。就好像人们常无法理解，很多什么都有的名人为什么会抑郁到自杀。其实，抑郁就是灵魂长期饥渴后的一种表现。

帮助他人和奉献社会让自己有目标和价值感，通过真诚地帮助他人和奉献社会来实现自我价值才是正路。但需要注意的是，如果带着利益自己的心去行善，那即便行善也是伪善，因为有图谋的功利心不是公益。这里的关键是“论心不论行”。

经过多次的人生重启和不同目标的尝试，麻美逐渐明白了一些深刻

原文发布源头：xiyushe.org

的人生哲理:

自我认同和内心满足:外在的成功和财富并不能真正带来内心的满足, 真正的幸福来自于内心的平静和自我认同。

人际关系的重要性:无论在哪种人生中,麻美都发现人际关系的维系和真挚的情感交流是幸福生活的关键。

当下的珍惜:每次重启人生都让麻美更加意识到当下的重要性,学会珍惜眼前的时光和身边的人。

生命的独特性:每个人的人生都是独一无二的,过好自己的生活,做真实的自己,比追求他人的认可和成就更重要。

通过这一系列的重生和反思,麻美不仅获得了深刻的个人成长,也为观众带来了关于人生意义和幸福的启示。

小彩蛋:

人的一生确实有命途的命书,什么时候有大概率经历什么,在出生前就已经规划好了。这些所谓的意外可以保证当角色我无视灵魂的内在需求时,可以有某些节点,让神魂半途从生命体验中撤离出来,重新来过。这些节点往往设立在与自己出生属性能量特质相冲克的

能量周期间。

每个角色都有自己相对固化的主线命程,这是因为矩阵中的时间线是按照大小阴阳五行轮替递进的,而每个人物角色都天生具有自身的阴阳五行属性。所谓五行就是五种能量趋势，比如火势上延、水势下行、木势扩张、金势内敛、土势包藏，阳性能量主要形成较为明显的趋势，而阴性能量则构成较为内敛的特性。

例如:

阳火 vs 阴火

阳火：性质代表火的阳性力量，具有明亮、热烈和向上的特质。性格特征表现为热情、积极、外向和主动。象征着强烈的动力和活力,如太阳之火，光明且有穿透力。

阴火：性质代表火的阴性力量，具有温和、内敛和细腻的特质。性格特征表现为温柔、敏感、内向和谨慎。象征着温暖和细腻，如灯火之光，柔和且温暖。

阳土 vs 阴土

阳土：性质代表土的阳性力量，具有坚实、厚重和稳定的特质。性格特征表现为稳重、可靠、实际和坚韧。象征着坚固和持久，如高山之土，厚重且稳定。

阴土：性质代表土的阴性力量，具有柔和、滋润和包容的特质。性格特征表现为柔和、体贴、细致和宽容。象征着滋养和涵养，如田园之土，柔和且滋润。

在六十年为一周的能量轮回中，就有了生克逆冲、助益和耗损的特

原文发布源头：xiyushe.org

定时段与日子。当然，在这些特定时期中，如果留意，就可以避免一些可避免的事、成就一些应成就的事。

有亲近的朋友问我，记得自己几次的轮回，也知道他人后续的剧情发展方向，是一种什么样的感觉？带着前世记忆重生，真的就能赢在起跑线上吗？知道了故事的结局就能避开失误吗？如何面对多重可能性的变数？如何选择干预与不干预？

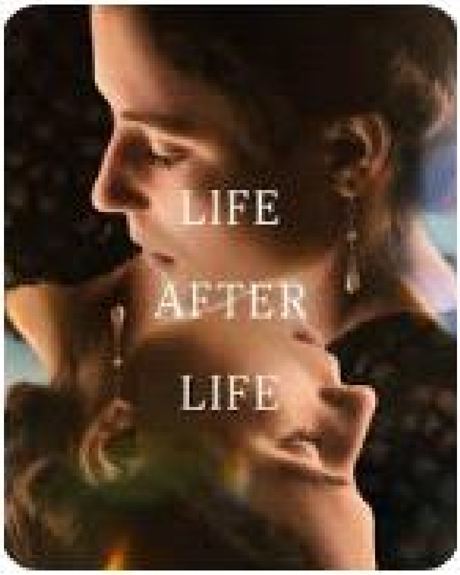
其实，知道的越多，就会发现自己不知道的更多。干预他人的因果只会增加自己的课业与未知的涟漪。学会旁观不是一种冷漠，需要经历很多才能懂、才能明白，每个人都有自己要去经历的事，好为人师有违上德。但一言不发又良心难安，所以善说智慧道理，至于他人能听懂几分，随缘就好。

细雨 2024.7

结束语

人格是意识存有分支末梢中的一个组成部分,如果我们把意识存有想象成我们的身体，那四肢就是其划分出的主人格，当然这不仅只有四个；然后在主人格下，各自按其成熟度和能量等级，可划分出几个人格来，犹如手指脚趾一般。这些人格负责角色的实操工作,但人格自身并不进入到每个角色中，进入角色的是人格片段体，也就是人格的法身分身的化身。这些化身激活与演绎观摩着不同的角色我或相同角色我的不同人生版本。

角色我一生所经历的因果线性时间,与内在神魂所经历的内在实相时间体系并不一致,而内在自我在其矩阵世界里经历的时间体系又与存有的极其不同。



比如我们去观看四集连续剧《生命不息》时，在合计三个多小时的人物传记影片中，我们看到了女主的多次人生往复，她走过相同的童年，却经历了不同的人生，在不同的年代死去后又重新呱呱落地。

对于每一版女主来说，她所经历的那一世生死，都是在时间线上完成的一个因果故事，但对于我们这高一个维度的观察者来说，她所处的世代与世界包括时间与空间，都不过是幻梦一场又一场。而她与她身边的所有人，

原文发布源头：xiyushe.org

他们既真实又虚假，既生又死，既存在又不存在。

女主所在的世界对她来说就是其外在世界，而拍摄此影片的地方就是内在世界。三个小时的影片，拍摄却花费了八个月，但八个月里讲述了女主往复轮回的几百年经历，可是这几百年却都发生在女主出生后的五十年内。这就是时间的不统一性。

对于拍摄组来说，女主一生的时间是不存在的，就连生死与家人也都是一个幻相；对于观影的我们来说，我们确实看到了那些活生生的人物和战火纷飞的时代。每一片花草、每一块砖石、每一个人物都无比真实，且有血有肉。

什么是实相？什么是虚假？如果说影片中的一切实相只是大荧幕上光影的投射，那拍摄大棚中的内景就是真实的了吗？或更往深处说，哪个剧本是真实的？

在这层层的梦中梦中梦里，其取材与故事背景时代，都是矩阵里已有的素材。这些素材存在于集体意识的记忆认知中，当我们想要塑造与体验某一人物角色故事情节时，我们在矩阵里寻找与串联起这些素材片段，让一帧帧画面流动连贯起来，构成角色一生的生死或累世的往复。

影片中的女主在往复轮回中成长并觉悟，但她的成就其实带不出那影片的实相，但演绎了这女主的演员和我们这些观影者却因此获益良多，因为经历带来了觉悟与启迪。这就是角色我与神魂我的关系，也是人格片段与万有万存间的关系。

——Y7-284《已知的实相VII》细雨“早期课译本”现代汉语版第284节

（第九册完）

延伸阅读：

EH《ESP 课合辑》、SH《私人课合辑》

细雨早期课译本现代汉语版《已知的实相》系列，特别收录了早期课期间的全部 ESP 课与私人课，这两类资料相互映照，从不同角度补足了早期课的整体结构，为读者提供了更贴近实际、可验证、可体会的成长路径，是帮助读者更深刻体会赛斯资料内涵与运作机制的重要入口。

本两册合辑，即是将散落于各卷的 ESP 课与私人课按主题汇编而成。

《ESP 课合辑》

由珍主持、以探索意识现象为核心的 ESP（超感官知觉）课，最能让公众直接感受到赛斯能量的临在。赛斯几乎随时在场，会介入讲解、答疑、纠偏，常以鼓励、提醒或犀利的鞭策点醒并震撼全场。课堂开放、鲜活、充满实验性，对启蒙、觉醒与实践有高度价值。本册共收录 34 节 ESP 课，让读者得以切身感受资料背后的真实能量。

《私人课合辑》

是从早期课中删除的内容，主要围绕珍与罗的生活、健康、关系与个人成长等议题展开，例如原生家庭的深层影响、累世之间的牵引、早年经验如何渗入信念结构、以及这些因素如何作用于此生等。赛斯在这些私人对话中细致剖析其内在机制，也呈现出珍与罗在成长过程中的真实挣扎与突破。本册收录 30 节私人课，涵盖 Y 系列第五至九部，是赛斯资料中最具个人性、也最能展示信念如何在生活中实际运作的资料之一。

原文发布源头：xiyushe.org

《观影说多维实相》

第九册（79-82）· 专题：

破幻三部曲之破我执

Beyond the Screen 9 · Shattering Illusions Trilogy: Breaking Ego Attachment (79-82)

本册代码：GY7

细雨 & 观影群友 著

初稿完成：2024 年 7 月 22 日

首次发布：2024 年 7 月 16 日

第一版：2024 年 10 月 24 日

本版本号：v1.2（2026-01-11）

© 2024-2026 细雨（Xiyu）。著作权所有。*All rights reserved.*

出版登记：细雨社（Xiyushe）

ISBN: 978-1-923699-26-7 (*PDF / Simplified Chinese Edition*)

原文获取与版本更新专用入口：https://www.xiyushe.org/

细雨资料使用与传播说明

细雨资料是一套持续整理、发布与更新的原文资料体系，作为公共资源，长期向公众免费开放。在使用与传播过程中，请遵循以下基本共识：

- **原文传播**：原文电子书及真人原声朗读版本均可转载、引用与分享，请清晰区分个人理解与原文表达，并在条件允许的情况下标注来源：**xiyushe.org**。
- **解读与再创作**：基于细雨资料的解读、演绎与再创作无需事先申请。相关内容仅代表创作者个人观点，不代表原文立场。
- **商业使用**：商业化尝试属个人自由。原文作为公共资源，不应被排他性售卖、抢注或声明为私有版权。
- **版本准则**：引用完整、持续更新的原文内容时，应以原文电子书库（xiyushe.org）所示版本为准；原声版可参考导航站（xiyu.love）的各平台入口。
- **使用责任**：资料的下载、传播、商业尝试等行为所涉及的合规判断与相关责任，均由使用者自行承担。